ELLE GOURMET

WEEKEND
NEI GIARDINI
GOURMAND

CHOCO-ADDICTION
IL MENÙ
TUTTO CIOCCOLATO

GREEN
10
posti per il picnic

DI FIORE IN FIORE,
PASSIONE
FORAGING

SPA, DELICIOUS
E DETOX

ARIA DI *primavera*

N. 10/2023 - APRILE - IN EDICOLA DAL 23/03/2023

ELLE
GOURMET

Hearst Italia, via Roberto Bracco 6,
20159 Milano - tel. 0266191

Direttore responsabile
Massimo Russo

A cura di
Alessandra Pon
apon@hearst.it

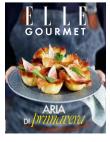
Vicedirettore vicario
Elena Mantaut

Impaginazione
Emmegi Group Srl

In redazione
Elena Canziani (photoeditor)
Désirée Paola Capozzo (attualità e web)
Duna Gallone (coordinamento grafico)
Cristina Negri (coordinamento grafico)
Valentina Porzio (photoeditor)
Marta Saladino (moda)
Laura Salsi (moda)

Hanno collaborato
Roberto Croci, Viola Cajo De Cristoforis, Monica Marelli, Camilla Rocca, Anita Sciacca, Costanza Sigismondi, Fernanda Schenkel Thomas

Segreteria, amministrazione e borderò
Roberta Tutone, Tiziana Maccarini e Salvo Sarcì

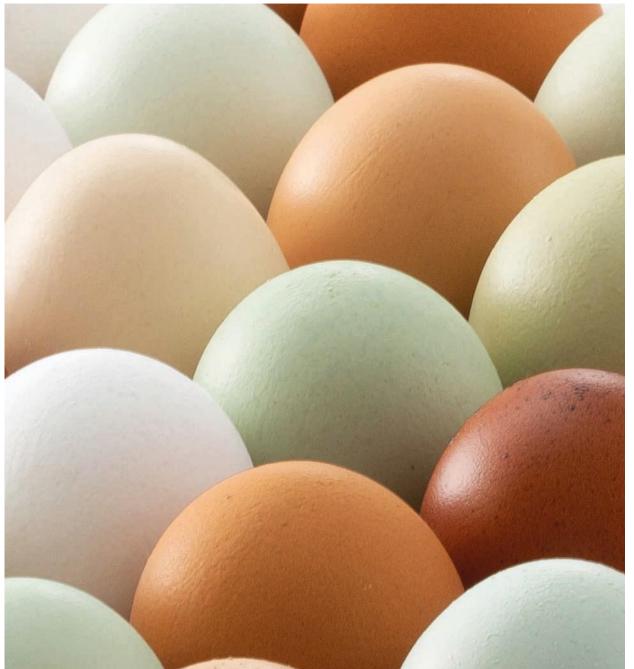
Elle Gourmet n.10 / marzo 2023
Periodicità: semestrale
Mensilità fascicolo: marzo 2023
Direttore responsabile: Massimo Russo
Prezzo di copertina: 2,00 euro
Editore: Hearst Magazines Italia SpA, via Roberto Bracco 6, 20159 Milano.
Titolare Marchio: Hachette Filippacchi Press S.A.
Stampa: TIBER S.p.A. via Della Volta, 179 – Brescia (BS)
Printed in Italy
Fotolito: Emmegi Group Srl
Distributore per l'Italia e per l' Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. – 20054 Segrate (MI)
ISSN 2531-7989 ELLE GOURMET
Registrazione: d.Leg.Nr 276 del 11 novembre 2016 presso il tribunale di Milano
Pubblicità: concessionaria esclusiva Hearst Magazines Italia Spa, via Roberto Bracco 6, 20159 Milano

In copertina. Cestini di pasta fillo con formaggio e fichi. La ricetta è a pag. 6. Foto: Lisa Bjorner/Living Inside.

68

15

65

IN QUESTO NUMERO

a cura di Alessandra Pon

STANDING *Ova-tion*

Nessun dilemma su chi sia nato prima... Questa è una specie di aia Pantone dove razzolano felicissime delle galline extra-ordinarie. Se la forma ovoidale, quanto i valori nutrizionali, seguono un iter universale, non lo è la mente creativa che ha pensato di sublimare il colore primordiale. Si tratta di Federica Bin e dell'azienda agricola The Garda Egg Co., dove con allevamenti virtuosi a terra e granaglie biologiche, razze speciali di galline ovaiole producono uova mirabilmente variopinte. C'è la *Livornese* dal bianco avorio, *Plymouth rock* nella nuance albicocca, l'*Araucana* a tinta salvia, ma anche *Cream Legbar* color ottanio *poudré* o la più civettuola e brunastra *Marans*. Perfette, secondo natura, per Pasqua, e per ricette fuori dal "guscio". *thegardaeggco.com*

COURTESY OF THE GARDA EGG CO.

Say cheese!

E non è solo uno modo di dire a Cremona, città che dal 24 al 26 marzo ospita *Formaggi & Sorrisi, cheese & friends festival*, l'evento dedicato alle eccellenze casearie del territorio, promosso dal Consorzio Tutela Grana Padano e il Consorzio Tutela Provolone Valpadana. Tra gli eventi, anche la consegna dell'ambito Oscar dei formaggi... che vinca il più saporito (e strappasorrisi)! *formaggiesorrisi.it*

Alta fedeltà

A farci innamorare sono i dettagli, quelli che fanno la differenza. Anche in cucina... *CombiCookTop* di VZug è il piano cottura a induzione con riconoscimento automatico della dimensione della pentola per ottimizzare spazi e consumi. Ulteriore plus, la cappa aspirante integrata nel piano, così il vapore e gli odori, invece di finire nell'aria, spariscono come per magia. Mai più senza! *vzug.com/it*

TUTTO SOTTO CONTROLLO

Dalla produzione, alla trasformazione, alla commercializzazione: se c'è il marchio di qualità *Demeter* sappiamo che il cibo sulle nostre tavole arriva da coltivazioni o allevamenti biodinamici. *demeter.it*

CESTINI DI FORMAGGIO CON FICHI

Ingredienti: *per i cestini*: 10 fogli di pasta fillo (circa 200 g), 75 g di burro fuso; *per il ripieno*: 200 g di formaggio fresco al naturale, 3 dl di latte, 3 uova, 125 g di formaggio cheddar grattugiato, 2 spicchi d'aglio o in polvere, 1/2 cucchiaino di sale, pepe nero macinato; *per la guarnizione*: miele, fichi freschi, alcune foglie di insalata.

Preparazione: spennellate un foglio di carta fillo con burro fuso, sovrapponetene un altro e ripetete fino a formare 5-6 strati. Ritagliate 6 rettangoli di circa 10x12 cm, pressateli in una teglia per muffin unta, come a formare dei cestini. Mescolate il formaggio fresco, il latte e le uova in una ciotola, unite il cheddar e condite con l'aglio tritato o in polvere, sale e pepe. Riempite i cestini di pasta fillo con il ripieno e mettete a cuocere nella parte centrale del forno già caldo a 200°C per circa 25 minuti o fino a doratura. Cospargete con un po' di miele, decorate con i fichi e le foglioline di insalata e servite tiepide.

NÉCESSAIRE GOLOSO

Uno scrigno rosa confetto che contiene quaderni per le ricette del cuore, bustine portabiscotti per regalare delizie appena sfornate, stickers e cartoncini illustrati: è il *sweet kit* della cancelleria *Elinor Marianne,* che trovate nella boutique della carta a Firenze (in v. Romana 135r) e sul sito *elinormarianne.com*

SFORMATINO DI ZUCCHINE CON SALAME CACCIATORE DOP

Ingredienti: 2 salamini italiani Cacciatore Dop, 600 g di zucchine, 2 uova, 20 g di parmigiano grattugiato, 80 g di panna, 1 spicchio d'aglio, olio evo, sale e pepe q.b., 100 g di robiola, 50 g di panna, 4 fiori di zucchina, olio di semi di arachide q.b.

Preparazione: grattugiate le zucchine e rosolatele in una padella con olio e aglio. Togliete dal fuoco, unite la panna, il parmigiano, le uova, il sale, il pepe e mescolate. Ungete degli stampini, foderate la base con carta forno e riempiteli fino a circa 2/3. Metteteli in una teglia con due dita d'acqua e infornate a 170°C per 50 minuti. Frullate la robiola con la panna. Friggete i fiori di zucchina nell'olio di semi. Servite con crema di robiola, fiori fritti e fettine di salame Cacciatore Dop.
Info e ricette su salamecacciatore.it

Il gioco dell'oca

Artigianali, disegnati a mano in Italia e realizzati in fibra di eucalipto sostenibile. Sono i sottopiatti e sottobicchieri firmati *MariaVi*, brand della designer Maria Vittoria Albertini. Nella capsule primaverile, fiori, lettering e deliziose ochette. Perfette per rallegrare le mise en place, con un tocco funny. *mariavi.it*

LISA BJORNER/LIVING INSIDE

NOTE DI PRANZI

È il titolo-invito della mostra dedicata alla storia dei menù, fino al 1° aprile presso gli spazi di Casa Robegan a Treviso. *notedipranzi.it*

Weekend diVino

Save the date e in alto i calici: sabato 1 e domenica 2 aprile prendete appuntamento con gli eventi e le degustazioni di *Summa 2023*, la manifestazione dedicata al vino che si tiene presso la Tenuta Alois Lageder a Magrè (Bz), che accoglie produttori, viticoltori e appassionati con tanta voglia di sperimentare e condividere l'amore per le colture biologiche, biodinamiche o in conversion. Autentico summit da eno-greeners. *summa-al.eu*

TORTA SALATA CON GRUYÈRE E PROSCIUTTO COTTO

Ingredienti per 4 persone: 1 rotolo di pasta sfoglia, 400 g di Gruyère Dop, 3 uova, 100 ml di panna liquida, 4 fettine sottili di prosciutto cotto, timo fresco, sale e pepe.

Preparazione: tagliate a cubetti 300 g di Gruyère. In una ciotola sbattete le uova con una forchetta, aggiungete sale, pepe, qualche ciuffetto di timo, la panna e mescolate. Disponete poi su una teglia la pasta sfoglia, mettete i cubetti di Gruyère e coprite il tutto con il composto di uova. Strappate il prosciutto a pezzetti e, una volta adagiati sul preparato, grattugiatevi il restante Gruyère. Infornate a 180 °C per 30 minuti e servite calda o fredda.
Info e ricette su formaggisvizzeri.it

Buonissime letture!

Dolci soffici, croccanti o al cucchiaio con comune denominatore cremoso: li trovate in *A tutta... crema*, libro di Elvira De Luca (Trenta Editore). *Friggere alla perfezione*, di Allan Bay (Giunti) è un vero master di livello per apprendere a usare grassi, attrezzature e tecniche per fritture impeccabili. Onigiri, anpan, confettura di azuki sono invece alcuni dei cibi "raccontati" dal regista giapponese Hayao Miyazaki nei suoi film e tra le pagine del ricettario *La cucina incantata* (Trenta Editore) nella nuova versione illustrata da Manuel Terriaca.

NEW restò

Il più green, l'esotico, l'arty-chic... Da Parigi a Napoli, **indirizzi** da instant booking!

ELOGIO DELLA (IM)PERFEZIONE

L'alta cucina *kaiseki* trova il suo primo tempio a **Roma**, *Kohaku* ("ambra", la pietra della perfetta imperfezione), con due chef e un mastro ceramista a officiarla

Mille e una notte

Le serate parigine si trasformano in lunghe notti arabe grazie a Fatima Debbouze (madre dell'attore Jamel) che nel suo *Dar Mima*, sul roof dell'Institut du Monde Arabe, trascina in racconti culinari meravigliosi chi siede nella sala opulenta di tappeti e intarsi o nella terrazza-oasi tra palme, mandorli e gelsomini. "Chefrazade" sui tetti di Parigi... *darmima-restaurant.com*

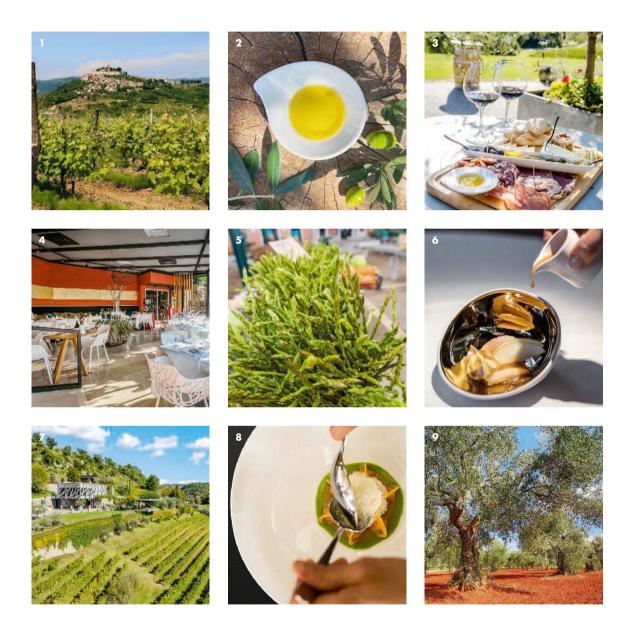
NeoRinascimento

Tutti lo aspettano per il suo caffè e la petite chocolaterie, ma lo storico *Rivoire* fiorentino che aprirà finalmente a **Milano** (il primo di tre locali in zona Brera) promette di essere molto di più: una full immersion, all day long, nell'arte rinascimentale e barocca via metaverso e in quella della ristorazione, dalla colazione al light lunch, al cocktail. *Très arty-chic*

Effetto serra

Nulla da temere, anzi tutto di cui gioire. Perché è stata appena restaurata la serra ottocentesca nel Real Bosco di Capodimonte a **Napoli**. *La Stufa dei Fiori* serve piatti a km zero con ingredienti dalla Real Fruttiera o li vende nel suo Market Sociale. E altro ancora sboccerà in giardino grazie al progetto, dal nome irresistibile, *Delizie Reali*. *deliziereali.it*

L'ESTRO *dell'*ISTRIA

Piccola, sì, ma con voglia di crescere e grinta che conquista. Uno scrigno per curiosi food lover, **eno-viaggiatori** e festival taster

1. Rosso e bianco: un connubio vincente quanto insolito di terreni che permeano le *wine road* dell'Istria, regalando agli eno-lovers etichette esclusive da testare in uno dei festival che animano la zona. Cominciando da *Vinistra*, rassegna internazionale del vino, dal 5 al 7 maggio a Parenzo, sede anche del *Concours Mondial de Bruxelles* (11-14/5). **2.** Fateci il filo... Si tratta dell'olio evo, un'altra delle eccellenze istriane, insignita non a caso da *Flos Olei*, prestigiosa guida al mondo dell'extravergine. Fate una sosta a Verteneglio, nel boutique hotel *San Rocco* per degustazioni come "ulivo" comanda. **3.** Un aperò godereccio a tutto tondo nella cantina di design *Kozlović* di Buje, borgo dell'entroterra. **4.** *Experience* siderale (l'Istria è piccola, ma vanta già due stelle), nel ristorante *Monte* a Rovigno. **5.** Selvatico quanto principesco, l'asparago ruba la scena della cucina istriana. **6.** Una delle *gourmandises* stellate del ristorante *Monte* a Rovigno. **7.** Fine dining con vista green sui filari dal tetto della cantina *Kozlović* di Buje. **8.** Verticale di stile sensoriale con uno dei piatti del menù degustazione del ristorante *Gli amici Rovinj* con una stella Michelin, aperto dallo chef italiano Emanuele Scarello. **9.** Come sospesi tra terra e cielo, gli ulivi e le loro tonalità argentee illuminano lo skyline. *Info su istra.hr*

GUNTER-STANDL - MARKUS HASLINGER - DEAN-DUBOKOVIC - GORANSEBELIC

IL GUSTO PRENDE FORMA.

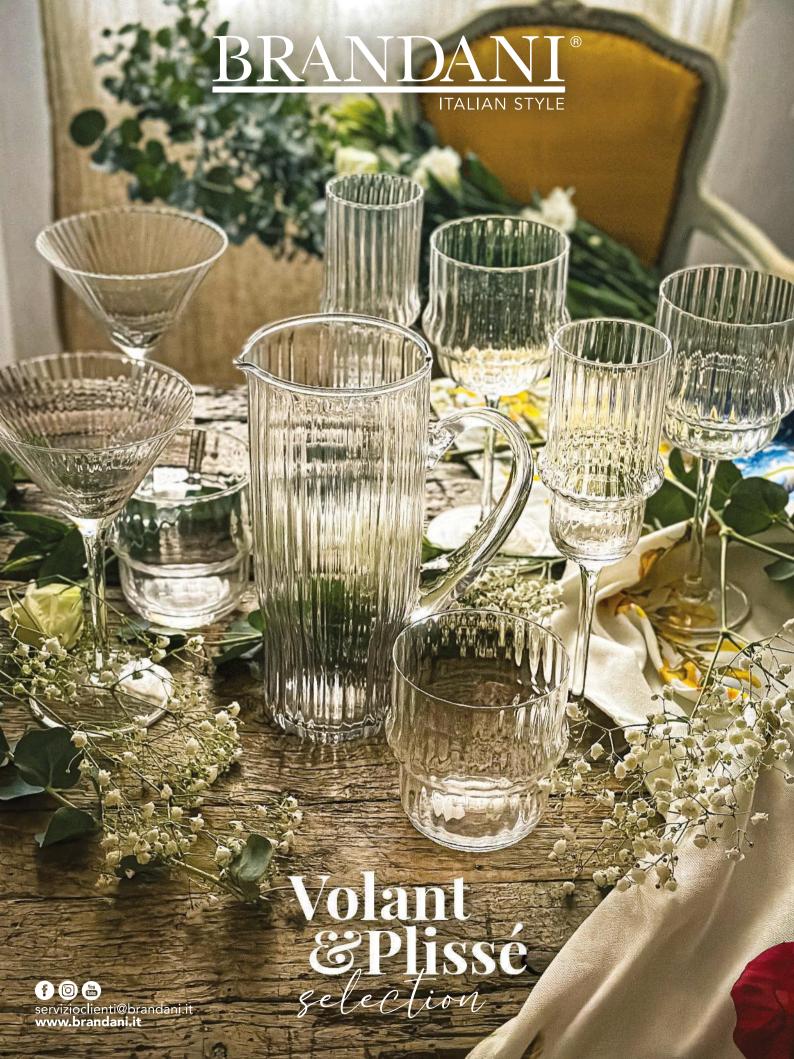
Lascerai senza parole i tuoi ospiti con la straordinaria collezione di Pasta 3D Finger Food BluRhapsody®. Di grande effetto scenico nel piatto, è pensata per portare al massimo livello le esperienze di degustazione delle tue ricette. Scopri tutti gli incredibili formati.

blurhapsody.com

GOURMET *shopping*

di Anita Sciacca

FARM VILLE

C'è chi ha fiuto in cucina (ed è segno dell'anno). Chi svolazza tra ogni piatto o fa da *porte-bonheur*. Ecco la fiera delle vanità culinarie

Drizzate le orecchie

1. Bucolico, il cestino di paglia con fodera di cotone, Meri Meri (48 euro). **2.** Naturale, il soprammobile di legno con pompon, Casashops (1,95 euro). **3.** Tinte caramella, il festone di palloncini per la caccia alle uova, Flying Tiger (4 euro). **4.** Pratico, il timbro per biscotti con motivi pasquali, Tescoma (17,90 euro). **5.** Da collezione, la statuetta di porcellana dedicata al segno dell'anno cinese, Royal Copenhagen (103,90 euro). **6.** In bloom, la ghirlanda d'acciaio decorata con fiori di carta, Ginger Ray (15 euro). **7.** Romantica, la mug della collezione *Greenwood di Alessandra Baldereschi*, Ichendorf Milano. **8.** A lume di candela, l'uovo porta tealight *Bunny Tales*, Villeroy & Boch (39,90 euro). **9.** Da favola, la colomba della Pasticceria Racca con gelatine alla frutta nella latta illustrata, Leone (29,90 euro). **10.** Effetto vintage, la cloche con lepre in ottone argentato, Gucci (890 euro). **11.** Preziosa, la tovaglia ricamata a mano da maestri artigiani, Loretta Caponi. **12.** Do it yourself, la torta ricoperta con pasta di zucchero e decorata con rose fatte a mano, Floreal (da 2 euro le rose). **13.** Intenso, il Montepulciano d'Abruzzo *DOC Riserva Villa Gemma* da abbinare con la selvaggina, i formaggi stagionati e il cioccolato, Masciarelli.

Un'aia decisamente festosa e golosa... Tra pulcini che scorrazzano su piatti, distese color uovo, ceramiche *coccodé* e persino ciotole con la cresta alta...

Chick&chic

1. In fiore, il piatto decorato a mano della collezione *Daffodils*, Emma Bridgewater (25 euro). **2.** Sostenibile, la gallina decorativa realizzata con sacchetti di plastica riciclati, Raj Tent Club (34 euro). **3.** Vitaminico, il piatto ovale *Sunnuntai* con decoro astratto, Arabia (39,90 euro). **4.** Dipinto a mano, il portauovo di ceramica a forma di pulcino, Quail (20 euro). **5.** Come il sole del mattino, il vino *Blanc* da uve Chardonnay Igt Provincia di Pavia, Tenuta Mazzolino (30 euro). **6.** Segreti nascosti, il barattolo di ceramica a forma di gallina, Coincasa. **7.** Incartata a mano, la colomba con crema all'arancia, glassa al cioccolato fondente e scagliette di cioccolato bianco, Pasticceria Fraccaro (26 euro). **8.** Decorativo, il pulcino di ceramica con fiore, Thun (29,90 euro). **9.** A ognuno il suo, la confezione di ovetti di cioccolato fondente, al latte e bianco, Valrhona. **10.** A quadretti, il tovagliolo in cotone con smiley ricamato, Anna+Nina (15 euro). **11.** Chunky, le posate di servizio con finitura marmorizzata, Jonathan Adler (95 euro). **12.** Irresistibili, i biscotti *Le Formine* di pasta frolla ricoperta di cioccolato e decorati a mano, Pasticceria Mearini.

Dressage culinario e corsa agri-campestre. Purosangue nobiliare, il cavallo galoppa tra bollicine e porcellane variopinte in un circuito *ippo-calorico*

(Alta) cavalleria rusticana

1. Da personalizzare, il grembiule regolabile di cotone stampato, Sophie Allport (48 euro). **2.** Profumo d'estate, il detersivo liquido per i piatti ai fiori d'arancio, Diptyque (35 euro). **3.** Extra large, il tagliere in legno di mango con manico, H&M Home (39,99 euro). **4.** Alto artigianato, la coppa di ceramica lavorata a mano, VGnewtrend. **5.** Per volare in alto, il piatto da portata della collezione *Mongolfiere*, Brandani. **6.** Passione ippica, la mug equestre in porcellana stampata, Chase and Wonder (20 euro). **7.** Eleganza discreta, il piatto da dessert della collezione *Hippomobile*, Hermès (126 euro). **8.** Mix and match, i tovaglioli di cotone a righe in diverse varianti colore, Dusen Dusen (44 euro). **9.** Da festa, la bottiglia di prosecco superiore *Docg Extra Dry Giall'Oro*, Ruggeri (12,81 euro). **10.** Lievitazione naturale, la colomba classica con glassa di mandorle, Marchesi 1824 (45 euro). **11.** Necessario, l'affilatore Horl 2 in legno permette di molare qualsiasi lama, Horl (139 euro). **12.** Insoliti incontri, le praline di cioccolato, pistacchio e tartufo nero pregiato, Appenino Food Group e Domori.

Visita il sito web

Scopri quanto dista il paradiso dei gourmet

Materie prime preparate da sapienti mani, sono le eccellenze gastronomiche della terra d'Istria. Offriamo molto più del mare.
Istria, l'Incredibile vicino.

istriavicina.istra.hr/experience/gourmet

Foto: Ente Turistico dell'Istria – I. Zirojevic

Fishing for compliments in tavola. Simbolo di *fluida libertà* il pesce nuota in eleganti correnti azzurre e cobalto cedendo all'amo solo di sapori gourmet

In fondo al mar

1. Creatura marina, la brocca di vetro soffiato, Casarialto (290 euro). **2.** Antiche tradizioni, il vassoio realizzato a mano con raffia intrecciata, Mercedes Salazar (114 euro). **3.** Per lente cotture, la cocotte ovale di ghisa vetrificata, Le Creuset (279 euro). **4.** D'autore, il piatto ispirato a Le Corbusier di porcellana non smaltata, Cassina (da 270 euro su *Mohd.it*). **5.** Handmade, la tovaglia di lino stampato a mano, Stamperia Bertozzi. **6.** Sapori mediterranei, il tartufo di cioccolato bianco *Limoncello e Meringa*, La Perla di Torino. **7.** Nuovi abbinamenti, la colomba della linea *Gourmet Limone e noci*, Vergani (22,90 euro). **8.** Mitologica, la mug della collezione *Il viaggio di Nettuno* firmata Luke Edward Hall, Ginori 1735 (115 euro). **9.** Iconica, la macchina per la produzione di pasta fresca Atlas 150, Marcato. **10.** Trafilatura ruvida, la pasta di semola di grano duro e verdure disidratate, Dalla Costa.

demeter
you will grow
COLTIVIAMO
PASSIONE
demeter.it

Delicatessen al volo... Uno stormo di fringuelli e vezzosi volatili si libra su vassoi, tuba amoroso tra ceramiche e *cinguetta* su tappi di cristallo.

Bird parade

1. Stile Re Mida, le posate della linea *Settecento* con manico decorato, Pintinox. **2.** Omaggio alla natura, lo Chardonnay *Cardellino 2022* Elena Walch (21,50 euro). **3.** Stilizzato, il sottopiatto *Aux Oiseaux* in porcellana di Limoges, Bernardaud (243 euro). **4.** Come un dipinto, il piatto decorato a mano, Astier de Villatte. **5.** In coppia, il salino e pepino *Punki* di Jaime Hayon per Paola C, disponibile su *designitaly.com* (120 euro). **6.** Nella foresta, la candela *Woods* con legno di cedro per una fragranza rilassante, Byredo (65 euro). **7.** Storico, il centrotavola *Marguerites* prodotto la prima volta nel 1933, Lalique. **8.** Splendente, la teiera di ceramica dorata effetto mat, &Klevering (42,50 euro). **9.** Tutti frutti, la colomba ciliegia e fragolina con fresca essenza di menta, Fiasconaro. **10.** Due di due, la scatola di latta decorata Emma Bridgewater, Annabel James (12 euro). **11.** Di servizio, i coltelli da formaggio fatti a mano in India, Doing Goods (45 euro). **12.** Soffiato a bocca, l'uccellino decorativo di vetro, Octaevo (44,50 euro). **13.** Ricercato, il vassoio di porcellana della collezione *Volière*, Ginori 1735.

QUASSÙ
DOVE NUOTANO I SOGNI
LA RIGENERAZIONE
SI FA SUPERBA

Ladybug... Irresistibile *amuleto* la coccinella sa vivacizzare la tavola e i picnic svolazzando di fiore in piatto. Per entomologi dal palato fino

Bella e "buona" fortuna

1. Poetico, il piatto di porcellana decorato di Giambattista Valli, in esclusiva per Moda Domus. **2.** Incartata a mano, la colomba mandorlata con uvetta e canditi, Balocco. **3.** Sapori genuini, la mela *Pinova Bio*, Val Venosta. **4.** Green, il vassoio a forma di foglia in ceramica, Bordallo Pinheiro (45 euro). **5.** Portagioie, le scatoline a forma di rana e coccinella con ciotola lattuga smaltati e decorati con cristalli, Keren Kopal (da 35 euro). **6.** Empatico, il piatto della collezione *Fruit* dedicata alla famiglia e all'amicizia, Ilaria.I (25 euro). **7.** Sfumato, il calice *Aria* in vetro soffiato di Murano dalla fornace Nason Moretti, Emporio Sirenuse (385 euro la coppia). **8.** Audace, il frullatore *K400* nel nuovo colore 2023 Hibiscus, KitchenAid (359 euro). **9.** Come un prato, il canovaccio in cotone stampato, Emma Bridgewater (14 euro). **10.** Golosa, la coccinella di cioccolato Kinder, Ferrero (1,19 euro). **11.** Per un tocco speciale, il condimento al tartufo con aceto balsamico di Modena IGP, Savini tartufi (23 euro). **12.** Passione entomologia, lo svuotatasche in porcellana a forma di mela, Bitossi Home (49,80 euro).

BREAD *time*

In versione veg o proteica, colorate e gustosissime, ecco un trionfo di **bruschette** per tutti i gusti protagoniste di un momento conviviale **a compartir**

foto e ricette di Suedfelds Taverne/ Living Inside

PANE INTEGRALE CON PETTO DI POLLO, QUARK ALLE ERBE E CETRIOLO

Ingredienti: 2 petti di pollo, sale e pepe, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di olio evo, 1 cucchiaio di foglie di prezzemolo, 6 steli di erba cipollina, 1 cucchiaino di foglie di timo, 250 g di ricotta, 1 cucchiaio di succo di limone, 30 g di valeriana, 100 g di cetriolo, 4 fette di pane integrale, 2 cucchiai di crescione, sale e pepe.

Preparazione: condite il pollo con sale e pepe, tagliate a metà l'aglio e mettete entrambi a soffriggere in una padella con un po' di olio. Una volta cotti, lasciateli riposare avvolgendoli in un foglio di alluminio. Tritate le erbe molto finemente, mescolate bene con la ricotta e il succo di limone e condite con sale e pepe. Lavate e asciugate la valeriana e tagliate i cetrioli a cubetti da 1 cm. Spalmate le fette di pane con la ricotta alle erbe, guarnite con la valeriana e i cubetti di cetriolo. Scartate i petti di pollo, tagliateli in diagonale a fettine sottili, poi adagiateli sul pane con il crescione. Condite con sale, pepe e un po' del sugo di cottura.

Il vino più adatto: un dominante Sauvignon Blanc (75 per cento), le cui note di pera si sposano con eleganza al retrogusto lungo e mandorlato del Garganega. *Possessioni Bianco* di Serego Alighieri (Veneto), da servire a 8-10°C di temeperatura.

PANE CON PASTA MADRE CON POLPETTE, CREMA AL CURRY E SALSA DI MAIS

Ingredienti: 4 polpette di carne tagliate a fettine, 100 g di crème fraîche, 250 g di formaggio cremoso, 1 cucchiaino di curry in polvere, 1/3 di cucchiaino di cumino macinato, 1/3 di cucchiaino di coriandolo macinato, 4 foglie di lattuga iceberg, 1 barattolo piccolo di mais dolce, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di olio evo, 1 cucchiaino di scaglie di peperoncino, 1 cucchiaio di aceto di vino rosso, 2 cucchiai di olio di semi di girasole, 4 fette di pane con pasta madre, 8 gambi di prezzemolo liscio, sale e pepe.

Preparazione: mescolate crème fraîche e crema di formaggio con curry, cumino e coriandolo e tenete da parte. Tagliate a listarelle la lattuga, tritate cipolle e aglio e fate soffriggere con olio in una padella a fuoco vivo per 3 minuti, poi condite con le scaglie di peperoncino e aggiungete aceto, sale e pepe. Spalmate le fette di pane con la crema al curry, guarnite con lattuga, fette di polpette, mais, prezzemolo, sale e pepe.

‘LA COLAZIONE HA
UNO SPRINT
IN PIÙ CON L’ABBINATA
FRUTTA & CARBO’

‘IL PANE DIVENTA UNA TELA BIANCA SU CUI GIOCARE CON COLORI AD ALTO TASSO VITAMINICO’

PANE DI MONTAGNA CON FORMAGGIO E CAVOLO ROSSO MARINATO

Ingredienti: 200 g di cavolo rosso, 50 g di cipolle rosse, 1 cucchiaino di zucchero, 50 ml di succo d'arancia, 1 cucchiaio di olio evo, 1 arancia biologica, 250 g di formaggio cremoso, 2 fette di emmental, 2 fette di gouda, 2 fette di gouda di capra, 1 cipollotto, 4 fette di pane di montagna, sale, pepe e olio per condire.

Preparazione: tagliate il cavolo rosso e le cipolle a striscioline sottili, mettetele in una ciotola con succo d'arancia, olio e zucchero, mescolate, aggiustate di sale e pepe e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Grattugiate finemente la buccia d'arancia, amalgamatene una parte alla crema di formaggio, sale e pepe. Tagliate in quattro le fette di formaggio. Affettate il cipollotto a striscioline lunghe circa 3 cm e mettetelo in acqua fredda. Spalmate il pane con la crema all'arancia, ricoprite con le fette di formaggio, il cavolo rosso, il cipollotto e il resto della buccia d'arancia grattugiata. Condite con sale, pepe e qualche goccia di olio evo.

PANINI CROCCANTI CON INSALATA DI UOVA, PANCETTA E CIPOLLE AL CURRY

Ingredienti: 4 uova, 1 cucchiaino di senape piccante, 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 1 tuorlo d'uovo, 125 ml di olio vegetale, 1 cucchiaio di olio, 8 fette di pancetta, 1 cipolla, 1-2 cucchiai di olio d'oliva, 1/2 cucchiaino di curry in polvere, 2 panini croccanti, 2 cucchiai di crescione, sale e pepe.

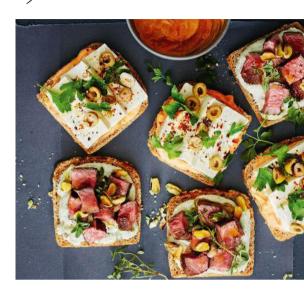
Preparazione: fate bollire le uova per 4 minuti. Togliete 1 uovo e copritelo con acqua fredda, lasciando cuocere le altre ancora 3 minuti. Poi sgusciatele e sbriciolatele. In un recipiente alto mettete la senape, l'aceto di vino e il tuorlo, mescolate bene col frullatore a immersione, aggiungete l'olio e azionate fino a ottenere una maionese cremosa. Incorporate le uova sminuzzate e condite con sale e pepe. Friggete la pancetta con un po' di olio fino a farla diventare croccante, quindi adagiatele su carta assorbente. Affettate la cipolla e soffriggetela con un po' di olio, a fuoco medio-alto per 3 minuti e unite il curry in polvere. Tagliate i panini e ricopriteli con l'insalata di uova, pancetta e cipolle al curry tiepide. Sbucciate l'uovo rimasto, riducetelo a fettine o pezzetti e posatelo sul panino con il crescione. Condite con sale, pepe e un po' dell'olio al curry rimasto in padella.

Il drink più adatto: una birra lager filtrata, ricca di aromaticità erbacee e che nasce da un'originale selezione di cereali, luppoli e riso coltivato in Sardegna. *Ichnusa Ambra Limpida* di Assemini (Sardegna), da servire a 3°C di temperatura.

> **UNA BASE FRAGRANTE E UN VELO DI CREMOSITÀ DA ABBINARE A VERDURA MARINATA, CARNE O PESCE. E UN TOCCO CROCCANTE PER (DE)FINIRE IL SAPORE**

PANE INTEGRALE CON FETA, OLIVE E MAIONESE HARISSA

Ingredienti: *per l'harissa*: 1 peperoncino rosso, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cucchiaino di coriandolo macinato, 1/2 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaio di olio d'oliva; *per la maionese*: 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 1 tuorlo, 125 ml di olio vegetale, sale e pepe; *per completare*: 4 fette di pane di farro, 2 cucchiai di gherigli di nocciole, 2 confezioni di feta, 60 g di olive verdi denocciolate, 2 cucchiai di foglie di prezzemolo, scaglie di peperoncino, olio evo q.b.

Preparazione: per l'harissa, pulite e tagliate il peperoncino a pezzetti, tritate finemente l'aglio e frullate il tutto insieme al coriandolo, al cumino e all'olio d'oliva. Per la maionese, versate l'aceto e il tuorlo in un recipiente alto, mescolate bene con un frullatore a immersione e aggiungete a filo l'olio vegetale fino a ottenere una maionese cremosa. Incorporate l'harissa e condite con sale e pepe. Tritate le nocciole grossolanamente e fatele tostare in padella senza olio fino a doratura. Tagliate la feta a fettine sottili, scolate e affettate sottili le olive, poi tritate le foglie di prezzemolo. Spalmate la maionese harissa sulle fette di pane e guarnite con feta, nocciole, olive e prezzemolo. Condite con sale, pepe, scaglie di peperoncino e qualche goccia di olio d'oliva. Se preferite la versione proteica, farcite con controfiletto, coriandolo e pistacchi.

PANE A LIEVITAZIONE NATURALE CON AVOCADO, CAROTE E RAVANELLI

Ingredienti: 1 limone piccolo, 200 g di carote, 1 cucchiaio di zucchero, 2 avocado, 6 ravanelli, 1-2 cucchiai di semi di sesamo, 1 cucchiaio di foglie di menta, 2 cucchiai di foglie di coriandolo, 1 cucchiaio di punte di aneto, 4 fette di pane a pasta acida, 250 g di formaggio cremoso, sale e pepe.

Preparazione: tagliate a metà il limone e spremetene il succo. Sbucciate le carote, tagliatele a striscioline lunghe e sottili con il pelapatate e mescolate con metà del succo di limone, zucchero, sale e pepe. Tenetele da parte. Tagliate a metà gli avocado, privateli del nocciolo e della polpa con un cucchiaio, che taglierete poi a cubetti piccoli. Conditeli con il restante succo di limone, sale e pepe. Lavate e pulite i ravanelli e affettateli sottili. Tostate i semi di sesamo in una padella senza olio fino a doratura. Tritate grossolanamente la menta, il coriandolo e l'aneto. Spalmate le fette di pane con la crema di formaggio, guarnite con avocado, ravanelli, carote, erbe aromatiche e semi di sesamo.
Se preferite la versione proteica, farcite con straccetti di pollo impanati, maionese, peperoncino, cipolle marinate e prezzemolo.

CROSTONI CON BURRO DI ARACHIDI, QUARK E MELA

Preparazione: mescolate metà del succo di un limone con un cucchiaio di zucchero e 4 cucchiai di ricotta. Tagliate 2 mele verdi a fettine sottili e aggiungete il restante succo di limone. Scaldate un cucchiaio di burro e un cucchiaio di olio di semi di girasole in una padella, friggete le fette di mela a fuoco medio su ogni lato per un minuto fino a doratura. Versate 2 cucchiai di sciroppo d'agave, mescolate e mettete da parte. Tostate 4 fette di pane integrale, spalmatele con burro di arachidi e ricotta, guarnite con le fettine di mela, menta, semi di chia e sciroppo d'agave.

CON YOGURT GRECO, BANANA E FRAGOLA

Preparazione: mescolate 6 cucchiai di yogurt con un cucchiaio di miele. Tostate un cucchiaio di semi di sesamo in padella senza olio fino a doratura. Tagliate a metà 8 fragole e cospargetele di zucchero. Sbucciate 2 banane e tagliatele a metà nel senso della lunghezza, poi fatele friggere in padella con un cucchiaio di burro. Tostate 4 fette di pane integrale, spalmatele con lo yogurt, guarnite con la frutta, un po' di miele e semi di sesamo.

Il vino più adatto: una bollicina versatile, Pinot Nero al 100 per cento, dal gusto sapido di lampone, ribes e fragoline selvatiche. *Grani di Nero Grand Cuvée Rosé Brut* di Azienda Agricola Merotto (Veneto), da servire a 5-6°C di temperatura.

CON RICOTTA, ARANCE E MIRTILLI

Preparazione: mescolate 6 cucchiai di ricotta con un cucchiaio di sciroppo d'agave. Tritate grossolanamente 2 cucchiai di noci di macadamia e fatele tostare in padella. Fate tostare anche 2 cucchiai di mirtilli. Sbucciate 2 arance e tagliatele a fettine sottili. Tostate 4 fette di pane, spalmatele con la ricotta, decorate con arancia, mirtilli, noci e guarnite con sciroppo d'agave e basilico.

BAGUETTE INTEGRALE CON PROSCIUTTO CRUDO, PORRO E CIPOLLOTTI

Ingredienti: 2 cucchiai di punte di aneto, 250 g di formaggio cremoso, 2 cucchiai di olio evo, 200 grammi di porro, 4 cipollotti, 2 cucchiai di semi di zucca, 2 baguette integrali, 8 fette di prosciutto affumicato, olio evo, sale e pepe.

Preparazione: tritate molto finemente le punte di aneto, mescolate bene con il formaggio e condite con olio, sale e pepe. Tagliate il porro a fette larghe circa 1 cm, sbollentatelo per 3 minuti, poi scolatelo. Tagliate a metà i cipollotti nel senso della lunghezza. Fate soffriggere in olio porro e cipollotti, a fuoco medio-alto per circa 3 minuti, unite i semi di zucca e condite con sale e pepe. Tagliate le baguette, spalmatevi la crema all'aneto e guarnite con le fette di prosciutto e il mix di porro e cipollotti. Condite con sale, pepe e olio.

Il vino più adatto: un tipico Ruché Docg in purezza, che chiosa i sentori di rosa, geranio e sottobosco con una venatura speziata. *Clàsic* di Ferraris Agricola (Piemonte), da servire a 18-20°C di temperatura.

PANE INTEGRALE CON BARBABIETOLA E TOPINAMBUR

Ingredienti: 5 grammi di zenzero, 300 g di barbabietole, 100 ml di succo di mela, 100 g di topinambur, 300 ml di olio per friggere, 250 g di ricotta, 4 fette di pane integrale, erba cipollina, sale e pepe.

Preparazione: sbucciate e grattugiate fine lo zenzero. Pulite la barbabietola e tagliatela a fettine molto sottili: mettete entrambi in un pentolino con il succo di mela e portate a ebollizione. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate marinare per circa 30 minuti. Affettate il topinambur molto sottile, poi friggetelo in una padella con olio ben caldo e. quando sarà dorato e croccante, fatelo scolare su carta da cucina e poi salate. Mescolate 2 o 3 cucchiai di marinata di barbabietole con la ricotta e aggiustate di sale e pepe. Spalmate il pane con la ricotta e guarnite con fettine di barbabietola e topinambur. Condite con sale, pepe, qualche goccia di marinata e decorate con l'erba cipollina.

Il vino più adatto: un bianco fruttato e biologico di Trebbiano di Lugana che profuma di fiori bianchi e agrumi e piacevolmente secco. *Lunatio Lugana Doc 2021* di Masi Agricola (Veneto), da servire a 8°C di temperatura.

POLVERE *di* STELLE

Super proteiche per gli sportivi, **light** per chi ha problemi di digestione, **booster** in vitamina B e grassi buoni o **alternative** per chi soffre di colesterolo e celiachia. Le farine sono **le nuove celebrate star** dell'alimentazione

di Monica Marelli

1 FARINA DI FARRO

Per le spighe piuttosto piccole e scarse di semi, è la farina più costosa in commercio, ma leggermente meno calorica del frumento e soprattutto regala al pane più sapore. Da segnalare, è uno dei pochissimi cereali contenente metionina, un aminoacido essenziale che serve alla sintesi di importanti proteine, fra cui la lecitina e la taurina. Ottimo anche per preparare pizze e focacce. L'alta quantità di fibra, che tende a legarsi all'acqua dei cibi, lo rende pane altamente saziante e ha un blando effetto lassativo.

2 FARINA D'AVENA

Sempre meglio scegliere quella integrale perché si utilizza tutto il seme, quindi crusca e germe compresi, che custodiscono i nutrienti e in particolare alcune sostanze cardioprotettive come i betaglucani. Amidi e carboidrati fanno la parte del leone (dal 60 al 70 per cento), ma un buon 15 per cento è rappresentato dalle proteine, molto amate da vegani e sportivi. Iper proteica, saporita e apprezzata perché più digeribile di altri. Vanta anche un basso indice glicemico e la più alta percentuale di fibre. Il pane preparato in casa sarà ancora più gustoso se "spolverato" prima della cottura con semi misti.

3 FARINA DI RISCIOLA

È un grano antico e, più precisamente, una varietà di frumento tenero, coltivato in Italia dal '500 specialmente sulle colline più alte di Molise, Campania e Basilicata. Le sue proprietà nutrizionali sono intatte da secoli: ricco di minerali e vitamine, ha una bassa percentuale di glutine e meno del 2 per cento di grassi. Dopo la cottura il pane si presenta particolarmente dorato, ben alveolato e dal gusto davvero unico. Se si usa il forno elettrico ventilato, il consiglio è quello di mettere una pagnotta che non pesi più di 700 grammi a una temperatura minima di 180 °C per 30 minuti circa, fino a quando la crosta sarà perfettamente dorata.

4 FARINA D'ORZO

Questo cereale probabilmente ha origini mediorientali ed è stato il primo cereale coltivato dall'uomo. Insieme all'avena, è sul podio dei più bassi indici glicemici. Essendo moderatamente ricco di glutine, è indicato per la panificazione: la farina integrale è molto chiara con striature tendenti al grigio, mentre quella raffinata è bianco-giallastra. Toccandola, si ha l'impressione di una polvere finissima: attenzione durante la lavorazione perché tende a raggrumarsi facilmente.

5 TEFF

È ricavata da un cereale naturalmente privo di glutine chiamato *Eragrostis tef*, originario di Etiopia ed Eritrea. La popolazione etiope chiama il pane di tef "pane della salute", ricco di proteine e povero di carboidrati. I suoi chicchi sono minuscoli, più piccoli di quelli del papavero (per 1 grammo di farina ne occorrono circa 3000) e l'ovvia conseguenza è che questa farina sarà sempre integrale. Fornisce un alto apporto di calcio, sazia in breve tempo ed è ideale per chi ha la digestione lenta o prevenire infiammazioni al colon. Il pane ha un retrogusto che ricorda vagamente quello della noce e la farina può sostituire la classica bianca. Per provare il pane etiope senza però la caratteristica nota acidula, si consiglia di far riposare la pagnotta cruda una sola notte e non tre giorni, come richiede la ricetta originale.

6 VERNA

È un grano antico che vede le sue origini in Toscana, coltivato in Valdichiana e Val d'Orcia. Dimenticato perché poco "produttivo", oggi è tornato alla ribalta per le sue interessanti proprietà nutrizionali: particolarmente apprezzato da chi soffre di intolleranze alimentari data la modesta quantità di proteine (12 per cento), ha un basso tenore di glutine (0,9 per cento contro il 14 medio delle altre farine), ma sufficiente alla panificazione. Uno studio dell'Università di Firenze ha messo in luce la capacità di attenuare il colesterolo e abbassare i trigliceridi. Il pane è decisamente "rustico" e così saporito che nella ricetta si può tranquillamente dimezzare la quantità di sale.

7 AMARANTO

Da tempi antichissimi cresce in Centro America ed è ora molto richiesto per essere completamente gluten-free. Sempre più si accetta la sfida di panificare con questo pseudo-cereale aggiungendo una farina bianca, più "glutinosa" quindi, ma il suo impiego è perfetto per ottenere il pane indiano *chapati*, non lievitato, che ricorda la nostra piadina, o l'*injera* etiope che ricorda una crêpe. Anche questa farina ha un retrogusto che ricorda quello della nocciola. Per una nota ancor più speciale, aggiungere all'impasto semi di sesamo o di papavero. Si gusta ancora tiepido.

8 CANAPA

Un tesoro di fibre, vitamine e sali minerali, si ottiene dalla macinatura dei semi di *Cannabis sativa*. Ha un colore che tende al grigio-verde, piuttosto grossolana al tatto: apporta il 21 per cento di calorie in meno rispetto alla classica farina 00 ed è costituita da circa il 30 per cento di proteine. È super-digeribile e ha un rapporto ottimale fra omega 6 e 9, il che la rende un alimento preventivo dei disturbi cardiovascolari. In cucina meglio non usarla da sola (risulta un po' amara), ma mescolata ad altre farine come frumento (anche integrale) o ceci.

"DIVERTITEVI A MISCELARE. NON SOLO PER IL PANE. PER DOLCI, BRISÉE, SFOGLIE..."

9 SEGALE

Il buonissimo pane nero tipico di alcune zone del Nord-est e dell'Europa orientale si ottiene di solito dalla farina integrale, di consistenza grossolana, ed è da preferire ad altre proprio perché mantiene tutte le sue qualità nutritive. Ricchissima di fibre dall'effetto probiotico, contiene ottime percentuali di vitamine del gruppo B, potassio, fosforo e ferro. Fondamentale impastarla con un lievito naturale tipo pasta acida o lievito madre in modo da aumentarne l'acidità e migliorare la consistenza, altrimenti sarebbe poco elastica e la mollica troppo compatta e appiccicosa.

IL COCKTAIL PERFETTO

Esistono diversi modi per miscelare "scientificamente" le farine e ottenere un pane perfetto. Alcuni metodi complessi prevedono sottrazioni, divisioni e proporzioni, altri invece semplicemente di... mescolare a metà. Anche con i calcoli più sofisticati, infatti, ci si avvicina sempre a valori poco sotto o sopra il 50 per cento. Attenzione però a mixare scegliendo in base all'indice W, cioè la "forza" (ovvero quantità e qualità di proteine presenti nel cereale). Di solito è impresso sulle confezioni e indica la capacità di creare impasti elastici in grado di trattenere i gas che si formano durante la lavorazione (e quindi ottenere un pane bel alveolato). Una regola facile: mescolate, sempre al 50 per cento, due farine che abbiano un W alto e uno basso. Le più indicate sono quelle medio-forti (180-260 W) e forti (280-350).

TERR(IN)A *terr(in)a!*

foto & styling di Costanza Sigismondi
ricette di Fernanda Schenkel Thomas

Quasi un miraggio di bravura? No, solo una rotta da seguire attentamente. E l'effetto scenografico a tavola si esalterà con il tocco del pattern multicolor. Le **terrine** di tradizione **francese** approdano felicemente **nel Mediterraneo**

TERRINA AL CAMEMBERT CON PERE AL VINO E MANDORLE

Ingredienti per 4-6 persone: 350 g di formaggio camembert, 400 g di mascarpone, 200 ml di panna montata, 150 g di grana grattugiato, sale q.b., 3 e 1/2 fogli di gelatina, 3 pere Williams, 500 ml di vino rosso, 1/2 bicchiere d'acqua, 100 g di mandorle, qualche foglia di prezzemolo.

Preparazione: sbucciate le pere e mettetele in una casseruola con il vino e l'acqua, coprite con il coperchio e fate cuocere per 20 minuti. Poi separate il liquido dalle pere, lasciate raffreddare e tagliatele a metà nel senso della lunghezza, eliminando torsolo e semi. Rimettete a macerare nel liquido per circa 6 ore. Amalgamate 300 g di mascarpone con 150 g di camembert e 100 g di grana, poi unite la panna e aggiustate di sale. Fate sciogliere la gelatina in acqua, strizzatela e unitela al composto. Riprendete le pere, farcitele con il resto di grana e mascarpone. Foderate con la pellicola uno stampo e ricoprite il fondo con metà crema al formaggio, qualche fetta di camembert e disponete le pere in verticale ben distanziate. Copritele con la crema rimanente e riponete in frigo per 6 ore. Servite guarnendo con mandorle e prezzemolo.

TERRINA DI GAMBERI E AVOCADO

Ingredienti per 4-6 persone: *per la bisque e la crema di gamberi*: 150 g di gamberi, 9 gamberoni, 200 g di panna montata, 200 g di robiola, 40 g burro, 30 g di porri, 1 scalogno, prezzemolo, 3 g di agar agar, olio evo, sale e pepe q.b., cognac, 1 cucchiaino di estratto di pomodoro, 1 scalogno, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1/2 arancia; *per la crema di avocado*: 1 avocado, 200 g di formaggio fresco tipo Philadelphia, 100 g di panna montata, 2 g di agar agar, 1/2 limone, sale q.b.; *per decorare*: fettine di avocado e arancia.

Preparazione: in una pentola rosolate il burro con i porri tritati, aggiungete i gamberoni puliti e fate cuocere per 2 minuti. Sfumate con il cognac e mescolate fino a quando l'alcol sarà evaporato, salate e pepate. Prendete i gamberi, rimuovete il carapace, la testa e le zampe e tenete da parte. In una casseruola versate un filo d'olio, tagliate a metà lo scalogno e fate soffriggere a fuoco vivace per un minuto. Unite le teste e i gusci dei gamberi, il prezzemolo e rosolate per un paio di minuti, schiacciando le teste in modo che fuoriesca il succo. Versatevi il vino, facendolo evaporare, il succo d'arancia, l'estratto di pomodoro e colmate con acqua tiepida. Coprite e cuocete a fiamma bassa. Quando il brodo si sarà ridotto e avrà assunto un colore rossastro, filtrate con un colino a maglie strette e fate raffreddare. Frullate la robiola, i gamberi e la bisque fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Incorporate i 3 g di agar agar e la panna. Riponete in frigo per un'ora. Per la crema di avocado, frullate il formaggio, la panna, il succo di limone, sale e agar agar. Riprendete la terrina, adagiate i gamberoni con i porri e ricoprite con la crema di avocado. Lasciate in frigo per 6 ore. Decorate con le fettine di avocado e arancia prima di servire.

TERRINA DI SALMONE E FORMAGGIO

Ingredienti per 4-6 persone: *per la crema al salmone*: 250 g di salmone fresco e 350 g di affumicato a fette, 200 ml di panna montata, 100 g di mascarpone, 4 fogli di gelatina, 1 cipollotto, 1 limone, aneto; *per la crema al formaggio*: 180 g di formaggio tipo Philadelphia, 200 g di mascarpone, 1 limone, 1 lime, 3 fogli di gelatina, sale; *per decorare*: pepe di Cayenna, limone, lime, aneto.

Preparazione: cuocete il salmone fresco a vapore per circa 3-4 minuti e tagliatelo a pezzettini. In un robot amalgamate il salmone affumicato, il mascarpone, la scorza e il succo del limone, un pizzico di sale e pepe. Incorporate la panna. Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda, strizzatela e aggiungetela al composto. Foderate uno stampo con la carta da forno e disponete un primo strato di crema di salmone. Riponete in frigo per almeno un'ora. Riprendete la terrina, unite il salmone a pezzetti e lasciate nuovamente riposare per 30 minuti in frigo. Lavorate il formaggio con il mascarpone, il succo del limone e del lime, salee i fogli di gelatina ammollati e strizzati. Sovrapponete nella terrina anche questo strato; coprite con pellicola e rimettete in frigo per circa 6 ore. Infine, guarnite a piacere con fettine di limone, lime, foglie di aneto e pepe di Cayenna.

> "CLASSICA RETTANGOLARE O CON SHAPE DĒCOR PER DARE SPAZIO E FORMA ALLA FANTASIA"

TERRINA DI PATATE E BROCCOLI

Ingredienti per 4-6 persone: 450 g di patate, 180 g di broccoli freschi, 2 uova, 30 ml di latte, 50 g di grana grattugiato, sale e pepe q.b., 1 pizzico di noce moscata, olio evo, burro q.b.

Preparazione: cuocete le patate, tagliate a fettine sottili, in abbondante acqua salata, per massimo 5 minuti. Fatele poi raffreddare in una ciotola in acqua fredda e ghiaccio. Scolatele e condite con un filo d'olio. Rosolate i broccoli tritati in una padella con un cucchiaio d'olio, sale e pepe. Sbattete le uova con il latte, il grana, un pizzico di sale, pepe e noce moscata e infine unite i broccoli. Spennelate con burro fuso uno stampo da terrina e foderate con la carta da forno. Distribuite due strati di patate, coprite con il composto di uova e ripetete alternando fino a completare lo stampo. Cuocete nel forno già caldo a 180° C per circa 25-30 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

Il vino più adatto: un Müller Thurgau di coltivazione eroica, che si esprime in carattere deciso e in un interessante mix di note di fiori di tiglio, acacia e noce moscata. *Michei di Michei* di Tenuta J. Hofstätter (Trentino-Alto Adige), da servire a 8-10°C di temperatura.

TERRINA DI ZUCCHINE, MENTA E YOGURT

Ingredienti per 4-6 persone: 300 g di zucchine, 200 g di ricotta, 100 g di yogurt greco, 75 g di grana grattugiato, 3-4 foglie di menta, 3 g di agar agar, sale, pepe, olio evo; *per decorare*: foglie di menta, 50 g di lamponi, ricotta fresca.

Preparazione: fate lessare per pochi minuti in acqua leggermente salata le zucchine tagliate a dadini. Lasciate raffreddare e unite le foglie di menta spezzettate. Intanto preparate la base della terrina lavorando la ricotta con un filo di olio, un pizzico di sale e pepe. Amalgamate bene e incorporate yogurt, grana, zucchine, menta e agar agar. Foderate uno stampo con della pellicola, versatevi il composto e riponete in frigo per almeno 6 ore. Riprendete la terrina e decorate la superficie con una quenelle di ricotta fresca, foglie di menta e lamponi.

Il vino più adatto: un Chenin Blanc in purezza che affina in legno per 18 mesi e profuma di frutta bianca con un tocco di vaniglia e aromi tostati. *M de Montgueret Saumur* di Château de Montgueret (Francia), da servire a 10-12°C di temperatura.

TERRINA DI POLLO CON INSALATA DI MELA VERDE E PUNTARELLE AL LIMONE

Ingredienti per 4-6 persone: 500 g di sovracoscia di pollo disossata, 100 ml di vino passito, 30 g di scalogno, 20 g di carote, 80 g di ricotta, 1 foglia di salvia, 1 uovo intero, 1 tuorlo, 35 g di formaggio grattugiato, sale e pepe q.b.; *per il contorno*: 1 mela verde, 150 g di puntarelle, limone, olio e sale q.b.

Preparazione: fate marinare il petto di pollo nel vino con scalogno, carote, salvia, l'uovo e il tuorlo, poi frullatelo con un mixer o un robot da cucina. Incorporate il formaggio grattugiato e un pizzico di sale e pepe. Ungete la base e i bordi di uno stampo, disponete il composto di pollo e aggiungete dei cucchiaini di ricotta in modo casuale. Sistemate la terrina in una pentola con acqua, coprite e cuocete a bagnomaria per 40 minuti. Fate raffreddare ed estraete dallo stampo. Guarnite con un'insalata di mele e puntarelle tagliate a fettine, condita con olio, sale e limone a piacere.

Il vino più adatto: un Anjou blanc della Valle della Loira dai sentori intensi di felci, tiglio e sambuco, alla cui setosità in bocca si aggiungono la frutta secca e il pane tostato. *La Chapelle* di Château de Fesles (Francia), da servire a 10-12°C di temperatura.

In tutto il servizio. Tovaglioli, Borgo delle Tovaglie; piatti, Thomas distr. Sambonet; posate, Sambonet.

“LA COTTURA DELICATA A BAGNOMARIA ASSICURA UNA CONSISTENZA UMIDA E SAPORITA”

LA *signora* DEL *lago*

L'Oscar dell'hôtellerie internazionale l'ha appena premiata per Passalacqua, virtuosismo d'arte e giardini. **Valentina De Santis** ci apre le porte di un sogno

di Alessandra Pon - *styling* Anita Sciacca
foto di Viola Cajo de Cristoforis

La terrazza di Passalacqua, villa settecentesca a Moltrasio, è l'apice di dieci giardini degradanti fino a toccare le acque del lago di Como. Nella pagina accanto. Da sinistra, in senso orario. Uno dei pavillon preparato per il pranzo; servizio di piatti di porcellana *Venezia 1600* di Geminiano Cozzi Venezia 1765 su tovagliette in lino. Valentina De Santis ritratta all'ingresso. Camelia in fiore, una delle tante essenze presenti nei giardini.

JJ SOUR

Ingredienti per 1 bicchiere:
20 ml di crème de Cassis,
20 ml di succo di limone,
50 ml di Grey Goose Vodka,
20 ml di albume d'uovo,
20 ml di zucchero.

Preparazione: shakerate tutti gli ingredienti ben freddi e servite preferibilmente in una coppa, guarnendo con fiori eduli.

Sarà perché ancora aleggia la brezza stellata della notte degli Oscar o perché ho appena scoperto che il "vicino di casa", nonché proprietario mancato, è George Clooney, ma credo che Passalacqua – la villa settecentesca che Valentina De Santis e la sua famiglia hanno riaperto come dimora di charme a Moltrasio – sbaraglierebbe candidati in ogni possibile categoria. Attore protagonista: preferite Napoleone Buonaparte o Winston Churchill? Colonna sonora: un grande classico dell'opera e una hit dell'epoca, *La Sonnambula* o la *Norma*, entrambe composte da Vincenzo Bellini proprio in queste stanze, contemplando giorno e notte le acque del lago. Sceneggiatura: un plot palpitante di aristocratici in villeggiatura *Bridgerton-style*, menti illuminate e artisti in ascesa, a cui non manca nemmeno l'intrigo amoroso – tra sponda e sponda, sempre Bellini con la sua amata Giuditta. A completare l'*en plein*, categorie squisitamente ed elegantemente made in Italy: scenografia – oltre alla villa affrescata e arredata con pezzi di antiquariato e collezioni personali, un giardino terrazzato su dieci livelli; costumi – taffetà di seta e velluti di Fortuny e Rubelli, biancheria Beltrami in sofisticata fibra di legno di betulla, ancor più morbida della seta. Sarà serendipity *au bord-du-lac*, in realtà un Oscar Passalacqua l'ha già vinto, con il premio *Hotelier dell'anno 2022* di Virtuoso, assegnato a Valentina De Santis a Las Vegas in una celebs-night equivalente, nel mondo dell'hôtellerie, a quella di Los Angeles. Un riconoscimento che ha impugnato con il piglio di un vero

"VOGLIO CHE OGNI OSPITE SI SENTA STREGATO DALLA BELLEZZA DI QUESTO LUOGO, COSÌ COME LO SONO STATA IO"

UOVO CROCCANTE, SEDANO RAPA, FINFERLI, VIOLE

Ingredienti per 2 persone:
2 uova + 1 per la panatura, farina q.b., pangrattato q.b., olio per friggere, 200 g di sedano rapa , 50 g di patate, brodo di verdura q.b., 10 finferli; *per l'insalatina di sedano rapa*: sedano rapa, olio, succo di limone; *per guarnire*: fiori di viola.

Preparazione: cuocete le uova quanto basta, impanatele con farina, uovo e pan grattato e friggetele in olio a 160°C. Arrostite in forno a 180°C il sedano rapa e le patate, poi frullateli aggiungendo gradualmente del brodo di verdura.Tagliate a cubetti i finferli e saltateli in padella con sale e olio. Affettate il sedano rapa e lasciatelo marinare con sale 10 minuti, poi tagliatelo a julienne e infine conditelo con della citronette (olio e succo di limone).

Il vino più adatto: Trebbiano d'Abruzzo Riserva Marina Cvetic 2019, Masciarelli (Abruzzo), da servire a 8-10°C di temperatura.

RISOTTO CON PISELLI, E LIMONE

Ingredienti:
160 g di riso, 200 g di piselli, 100 g di panna, succo di limone, scorza di 1 limone, 200 g di acqua, 200 g di zucchero; *per guarnire*: caviale.

Preparazione:
sbollentate metà dei piselli e metà cuoceteli e riducete a purea. Preparate una crème fraîche, montando leggermente la panna con succo di limone e sale. Tagliate la scorza del limone a julienne, sbollentatela tre volte in acqua e poi passatela nello sciroppo ottenuto con l'acqua e lo zucchero. Preparate il risotto come da prassi con la purea di piselli. Mantecatelo con i restanti piselli, la crème fraîche e la scorza di limone. Guarnite con puntine di caviale.

Il vino più adatto: *Vermentino Giochessa Bolgheri 2021*, Az. Le vigne di Silvia (Toscana), da servire a 12-13°C di temperatura.

best director, ricordando che "come regista", se ha vinto, è perché può contare su un'ottima squadra e una famiglia esemplare.
Si sente forse una predestinata? «Direi di sì... Ricorda i classici temi delle elementari in cui ti chiedono di raccontare una tua giornata da grande? Ecco, io scrivevo che mi vedevo seduta nell'ufficio del nonno (il primo hotel che acquistò fu il Grand Hotel Tremezzo, tuttora della famiglia, *ndr*), in mezzo alle sue carte. In vacanza, i miei genitori mi portavano in giro per l'Italia sempre in posti meravigliosi per puro culto dell'*hôtellerie à l'italienne* – lo stesso sguardo appassionato e attento che si ha per un monumento o un'opera d'arte, loro l'avevano, e così me l'hanno trasmesso, per i luoghi dell'ospitalità».
Poi però è sembrata allontanarsi da questo mondo... «Apparentemente. I miei, pur essendo figlia unica, mi hanno sempre lasciata molto

> UN TĒ NELLA SALA DEGLI SPECCHI, PRANZO SOTTO IL PAVILLON OPPURE COCKTAIL NELLA SERRA

CORONA DI ASPARAGI CON BURRATA E INSALATA DI CAMPO

Ingredienti per 2 persone:
2 mazzi di asparagi, 200 g di olio di semi, 200 g di basilico, misticanza, 1 burrata, 1 manciata di pinoli.

Preparazione: sbollentate gli asparagi in acqua salata dopo averli puliti ed eliminato i gambi. Andate a comporre un olio al basilico emulsionando l'olio di semi e il basilico, sbollentato e tritato. Sistemate gli asparagi a corona insieme alla misticanza, al centro la burrata. Condite con l'olio al basilico e spolverate di pinoli.

Il vino più adatto: *Etna Bianco Superiore Contrada Volpare 2020*, Azienda Agricola Maugeri (Sicilia), da servire a 10-12°C di temperatura.

In alto. Fontane e pavillon della villa sono originali del '700, in pietra di Moltrasio, di ispirazione per il design della moderna piscina. Nella pagina accanto. Veduta centrale sui giardini. L'interno della serra, firmata JJ Martin.

AGNELLO AL PANE VERDE CON CARCIOFI E SFOGLIA DI PATATE

Ingredienti per 2 persone: 10 costolette d'agnello, 4 carciofi: *per il pane verde*: pane bianco, prezzemolo q.b, olio q.b; *per la sfoglia di patate*: 1 patata, burro chiarificato.

Preparazione: cuocete le costolette quanto basta a 58°C per 40 minuti, poi arrostitele in padella e gratinate con il pane. Per il pane verde: frullate il pane con prezzemolo e olio. Cuocete i carciofi puliti a bassa temperatura (58°C) per 20 minuti e poi arrostiteli in padella. Per la sfoglia di patate: tagliate la patata alla mandolina sottile, inserite i dischi di patate in stampini e coprite con il burro chiarificato. Cuocete a 160°C per 30 minuti.

Il vino più adatto: *Cabernet Sauvignon Vigna San Francesco 2018*, Tenuta Tasca D'Almerita (Sicilia), da servire a 16-18°C.

libera nelle scelte di studi: non ho fatto scuole alberghiere e, dopo il classico, sono riuscita a entrare in quello che allora era un nuovo indirizzo all'università Bocconi, il corso in Economia per l'arte, la cultura e la comunicazione e, dopo la specialistica in General management, ho lavorato per qualche anno in una società di consulenza strategica, su progetti nel campo della moda e del lusso».

E come è successo che è tornata al "suo" lago? «Non c'è stato giorno in cui non ne abbia sentito la mancanza quando ero a Milano, sa? Qualcosa che mi mancava, alla vista e al cuore. Ma, in effetti, è stato mio padre a provocare la decisione: era il 2010, l'anno dei cento anni del Grand Hotel Tremezzo e lui mi ha detto: "Guarda che un altro centenario non ti capiterà più…". Insomma, se volevo tornare a casa o allontanarmene per sempre, quella era l'occasione. E il Tremezzo per me era davvero come una casa: sono cresciuta correndo nei suoi corridoi, attaccandomi alle giacche del personale o coccolata sulle loro ginocchia».

È vero che, con buona pace di George Clooney, Passalacqua è stato un colpo di fulmine? «Se ne era già innamorato un altro americano, un banchiere che vi ha vissuto con la famiglia diversi anni finché le figlie

"SI INIZIA A GODERE DEI GIARDINI FIN DAL MATTINO, CON LA LEZIONE DI YOGA TRA LE MAGNOLIE CENTENARIE"

sono partite per il college. Con la mia famiglia stavamo cercando qualcosa di diverso, che potesse inaugurare un nuovo concetto di ospitalità, meno albergo e più casa e per puro caso abbiamo saputo che la sua villa andava finalmente all'asta. Quando siamo entrati qui sono stata come stregata, inondata dalla generosità del luogo in profumi, colori, spazi, dall'abbraccio di cultura e natura. Ogni sogno, ogni progetto qui sembrava realizzabile… E così è stato».

Qual era il progetto? «A differenza di mio padre, non avevo proprio idea di come sarebbe dovuta diventare. Subito, con mia madre, è partita la "caccia al tesoro" per arredarla – anche qui guidati da un unico principio che mi è sempre stato ripetuto: "Non smettere di cercare il bello". Contemporaneamente ho tentato di ricreare quel team affiatato, da famiglia allargata, con cui avevo vissuto al Grand Hotel Tremezzo. Gerarchie sì, ma tanto spirito di appartenenza: cento persone, due per ospite, e tutte che si sentono – al di là del loro ruolo di barman, chef o maître di sala, "padroni di casa". Devi essere innamorato di questo posto per poterci lavorare».

Ai colpi di fulmine ci crede proprio…. «Tantissimo. Non potrebbe essere altrimenti. Sono ancora quella ragazzina che, come primo gesto della giornata, apre la sua finestra e guarda il lago, quasi a specchiarsi dentro. Grigio e malinconico o azzurro e vibrante, estate o inverno – lo amo sempre e comunque».

«PIŪ CHE UN ALBERGO, VUOLE ESSERE UNA CASA. UN LUOGO DEL CUORE E DI RITROVATA ELEGANZA»

Dall'alto. I maritozzi, una delle varie golosità presentate per la prima colazione. Fiori di viola, con cui lo chef ama guarnire i suoi piatti. Porcellane Ginori 1735 e servizio Oro di Doccia fanno parte della "collezione di casa".

PICCOLA COLOMBA PASQUALE DI MILLEFOGLIE

Ingredienti per 2 persone: 400 g di pasta sfoglia, 1 uovo sbattuto, zuccherini, mandorle; *per la crema chantilly:* 500 g di latte, 100 g di tuorlo d'uovo, 120 g di zucchero, 50 g di maizena, 50 g di burro, 600 g di panna montata.

Preparazione: stendete la sfoglia e ricavate la forma di due colombe. Cuocete a 200°C per 10 minuti, spennellandole prima con un uovo sbattuto, zuccherini e mandorle. Preparate la chantilly montando insieme tutti gli ingredienti. Decorate e farcite a piacere le colombe con la chantilly.

Il vino più adatto: *Moscato d'Asti 2022*, Poderi Luigi Einaudi (Piemonte), da servire a 8-10°C di temperatura.

Dall'alto. La sala degli specchi, uno degli ambienti del cocktail bar. I bouquet cambiano ogni giorno a seconda delle fioriture del giardino. La sala azzurra con a parete una collezione di piatti Ginori. Passalacqua, v. Besana 59, Moltrasio (Co): *passalacqua.it*.

Esclusivo rifugio a cinque stelle

Posizionato nell'esclusiva zona residenziale di Merano, l'**Hotel Ansitz Plantitscherhof** è un raffinato cinque stelle, perfetto rifugio per chi è in cerca di divertimento, relax, wellness&SPA ed enogastronomia di altissimo livello. Negli angoli del giardino, tra profumati cespugli di lavanda e frutti, gli ospiti trovano pace e tranquillità. L'attenzione è rivolta a esperienze indimenticabili: escursioni nei vigneti e in laboratori d'arte, o tour a bordo del mitico Volkswagen Bulli. A tavola primeggia la cucina altoatesina dello chef Norbert Hanifle, servita nel ristorante in giardino, circondati da palme con vista sulla piscina esterna riscaldata. All'interno della nuovissima Golden SPA, potrete lasciarvi coccolare da mani esperte con trattamenti personalizzati di bellezza ed estetici, rilassarvi nella piscina di acqua salata, in sauna o nella vasca idromassaggio situata sul tetto. O, ancora, dopo un check-up completo, rigenerarvi con Body & Mind, il programma quotidiano dedicato al benessere psicofisico pensato sia per le persone più attive che per chi desidera il massimo del relax.

HOTEL ANSITZ PLANTITSCHERHOF *****

Merano (Alto Adige) | Tel. 0473 230577 | www.plantitscherhof.com | info@plantitscherhof.com

OSPITE *a sorpresa*

Anche se è il nostro *doux plaisir* preferito, il **cacao** in natura nasce amaro. Ecco perché, se usato puro, è l'invitato perfetto a un menù salato

foto & styling di Costanza Sigismondi
ricette di Fernanda Schenkel Thomas

GAMBERONI CON GLASSA AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 6-8 persone: 9 gamberoni sgusciati ed eviscerati, olio evo q.b., sale e pepe, 1 cucchiaio di vino bianco, 250 g di burrata o stracciatella; *per la glassa*: 35 g di cioccolato fondente grattugiato, 2 cucchiai di aceto balsamico, olio evo q.b.

Preparazione: in una padella fate saltare i gamberoni con un filo di olio, sfumate con il vino bianco, aggiustate di sale e pepe. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente grattugiato, unendo un filo d'olio, emulsionate bene e, infine, versate l'aceto balsamico. Servite i gamberoni adagiandoli su una cucchiaiata abbondante di burrata o stracciatella e condite con un paio di cucchiai di glassa al cioccolato e, a piacere, erba cipollina.

Il vino più adatto: una cuvée del territorio del Collio, che regala una bella mineralità e persistenze di mela, frutti tropicali e crosta di pane. *Fantazija Bianco Doc Collio 2021* di Polje (Friuli Venezia Giulia), da servire a 6-8°C di temperatura.

Avete mai assaggiato una fava di cacao tostata? Non è di certo dolce. I Maya, a cui dobbiamo la sua scoperta, la usavano per insaporire la cacciagione e come spezia con acqua e peperoncino.
Qui e nella pagina accanto. Carta da parati, Wallpepper ®/Group; tessuti, Silva; forchetta, Pintinox; tovaglioli, Borgo delle Tovaglie; tagliere e piatti, Livellara.

‘IN POLVERE O IN SCAGLIE, L'IDEALE IN CUCINA È IL FONDENTE AL 70 PER CENTO’

GRISSINI AL CACAO CON SALE GROSSO E SEMI DI ZUCCA

Ingredienti per 6-8 persone: 500 g di farina 00, 50 g olio evo, 260 ml di acqua, 40 g di cacao amaro in polvere, 7 g di lievito di birra secco, 5 g di sale, 4 g di zucchero, sale grosso q.b., 1 manciata di semi di zucca.

Preparazione: mescolate l'acqua, il lievito, lo zucchero e l'olio in una ciotola. Aggiungete la farina, il cacao, il sale e impastate bene. Formate una pagnotta lunga e avvolgetela nella pellicola, coprendola con un canovaccio. Fate lievitare per 50 minuti. Riprendete l'impasto e lavoratelo con le mani per qualche minuto sulla spianatoia, infine arrotolatelo per il lato lungo. Spennellate sia la superficie sia la pellicola che gli avvolgerete intorno con dell'olio. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per un'ora. Riprendete l'impasto, tiratelo e tagliate dei bastoncini, spennellateli con olio e cospargeteli di sale grosso e semi di zucca. Cuocete sulla teglia in forno a 200 °C per circa 15 minuti.

Il vino più adatto: un millesimato di uve Chardonnay, di acidità elegante in bocca e perlage fine che sprigiona delicatamente fiori di ginestra. *Millè Franciacorta Brut* di Villa Crespia (Lombardia), da servire a 6-8°C di temperatura.

TORTA SALATA AL CACAO CON CARCIOFI

Ingredienti per 6-8 persone: *per la pasta*: 350 g di farina 00, 150 g di farina integrale, 35 g di cacao in polvere, 200 ml di acqua frizzante, 60 ml di olio evo, 30 ml di aceto di vino bianco, 12 g di sale; *per il ripieno*: 500 g di cuori di carciofi lessati, 3 uova, 100 g di ricotta, 100 g di mascarpone, 50 g di grana grattugiato, 1 spicchio di aglio (facoltativo), sale e pepe, olio evo q.b.

Preparazione: in una ciotola versate l'acqua, l'aceto, l'olio e il sale, le farine setacciate e il cacao e lavorate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Coprite con un canovaccio e fate riposare per 30 minuti. Stendete l'impasto e sistematelo in una tortiera da 24 cm, lasciando i bordi sollevati. Frullate ricotta e mascarpone insieme a 200 g di carciofi, grana, uova, aglio, olio, sale e pepe. Unite all'impasto, guarnite con i rimanenti carciofi, chiudete i bordi e infornate a 200° C per circa 35 minuti. Lasciate intiepidire prima di servire.

La parola"mole" deriva dalla lingua azteca e significa "salsa". Anima della cucina messicana, è piccante e speziata, ha mille declinazioni di gusto, anche al cioccolato. Qui e nella pagina accanto. Piatti, ciotole e tagliere, Livellara; coltello e mestolo, Pintinox; carta da parati, Wallpepper ®/Group; tovaglioli, Borgo delle Tovaglie; tessuti, Silva.

"IN VERSIONE RAW, LA GRANELLA DI CACAO È IL QUID SU UN RISOTTO AI 4 FORMAGGI"

SALSA MOLE

Ingredienti per 6-8 persone: 4 peperoni dolci, 3 peperoncini freschi, 3 pomodori ramati, 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 100 g di mandorle pelate e arachidi, 2 chiodi di garofano, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere, 50 g di cioccolato fondente, 6 prugne secche, 2 cucchiaini di zucchero (facoltativi), 1 lt circa di brodo vegetale, sale e pepe, olio evo q.b.

Preparazione: tagliate a metà i peperoni e i peperoncini, eliminando filamenti interni e semi. Per eliminare la buccia, fate abbrustolire i peperoni in una padella con olio: una volta freddi procedete. Idratate le prugne con parte del brodo, circa 250 ml. Sbollentate i pomodori ed eliminate la buccia, tagliateli quindi in spicchi. In un padella, tostate le mandorle e le arachidi con i chiodi di garofano e la cannella. Tritate il tutto finemente nel mixer e tenete da parte. Nella stessa padella, rosolate le cipolle e l'aglio, sfumate con 2 mestoli di brodo vegetale e aggiungete gli spicchi di pomodoro, i peperoni spelati, i peperoncini e le prugne, e fate cuocere per 8 minuti. Se serve, versatevi ancora del brodo, infine frullate con il mixer. Nella stessa padella, versate un filo d'olio e la salsa appena ottenuta, unendo la polvere di arachidi e mandorle. Fate cuocere finché si addensa. Scioglietevi il cioccolato grattugiato e, se vi sembra troppo amaro, addolcite con 2 cucchiaini di zucchero. Togliete dal fuoco e lasciate riposare la salsa per almeno due ore, coperta. Assaggiate e aggiustate di sale. Usatela per accompagnare verdure gigliate o carne.

Il vino più adatto: uno Chardonnay 100 per cento del Collio che affina 6 mesi in barrique e comunque di gran freschezza e aromaticità tipiche. *Chardonnay 3 (Particella 3) 2020 Doc* di Ronco Blanchìs (Friuli Venezia Giulia), da servire a 10-12°C di temperatura.

CROSTINI DI PANE AL CACAO E PATÈ DI FEGATO

Ingredienti per 6-8 persone:
per il pane: 300 g di farina 0, 150 g di farina di grano saraceno, 7 g di lievito secco, 310 ml di acqua tiepida, 25 g di cacao amaro in polvere, 7 g di sale, 12 g di zucchero di canna, 1 cucchiaio d'olio evo; *per il patè di fegato*: 500 g di fegato di manzo, 250 g di fegatini di pollo, 350 g di cipolle dorate, 350 g di burro, 40 ml di vino passito, 2 foglie di alloro, 2 rametti di rosmarino., sale e pepe.

Preparazione: con la planetaria lavorate le farine setacciate, il cacao, il lievito, lo zucchero, l'olio, il sale e l'acqua per 5 minuti. Formate una palla e lasciate lievitare in una ciotola oliata e coperta, finché triplica il volume (8-10 ore). Stendete poi l'impasto sul piano di lavoro infarinato, ripiegatelo su se stesso e dategli una forma allungata. Trasferite sulla placca da forno infarinata e lasciate lievitare altre 2 ore. Praticate i tagli: il primo in senso longitudinale e gli altri obliqui, distanti 1 cm circa. Spennellate con acqua la superficie e infornate a 220°C in modalità statica, per 20 minuti, poi abbassate a 180°C e cuocete per altri 45 minuti. Fate raffreddare. Per il patè, sciogliete metà del burro e rosolatevi l'alloro con le cipolle. Unite il fegato e i fegatini sminuzzati e sfumate con il vino, salate e pepate. Eliminate l'alloro e frullate con il restante burro fino a ottenere una crema. Imburrate uno stampo, foderatelo con pellicola trasparente e versatevi il paté. Coprite con pellicola e riponete in frigo per almeno 5 ore prima di servire insieme alle fette di pane al cacao.

BACCALÀ IN CROSTA DI CACAO E MANDORLE

Ingredienti per 6-8 persone: 500 g di filetto di baccalà dissalato, 4 patate con la buccia, 200 g di erba cipollina, 80 g di peperoni, sale e pepe, olio evo q.b.; *per la crosta*: 200 g di mollica di pane, 4 cucchiaini di cacao in polvere, 80 g di mandorle a pezzi, 75 g di burro fuso, sale e pepe.

Preparazione: in una padella con un filo di olio, fate dorare leggermente il baccalà senza spine e già a porzioni. In una teglia da forno sistemate le patate, i peperoni tagliati a pezzi, le cipolline, aggiungete anche i pezzi di baccalà dorati e condite con un filo d'olio. Cuocete in forno a 180°C per almeno 30 minuti. Intanto mescolate in una ciotola la mollica di pane, il cacao, le mandorle e il burro, creando una sorta di "crumble". Aggiustate di sale e pepe. Servite cospargendo la superficie con il crumble al cacao.

Il vino più adatto: un classico taglio bordolese di Merlot e Cabernet Sauvignon dalle piacevoli essenze di viola seguite tenuamente da vaniglia, cacao e tabacco. *Dogma Rosso* di Sutto Agricola (Veneto), da servire a 18°C, stappandolo mezz'ora prima.

Qui e nella pagina accanto. Tessuti, Silva; taglieri e piatti, Livellara; carta da parati, Wallpepper ®/ Group; posate, Pintinox; tovagliolo, Borgo delle Tovaglie.

CAPONATA CON FAVE DI CACAO

Ingredienti per 6-8 persone: 500 g di melanzane tonde viola, 250 g di pomodorini spellati privati dei semi e tagliati a metà, 2 cucchiai di estratto di pomodoro, 2 cipolle dorate, 40 g di aceto di vino bianco, 80 g di sedano, 40 g di fave di cacao crude Criollo, 20 olive nere in salamoia, 2 cucchiai di capperi sotto sale, 1 manciata di uva passa, qualche foglia di basilico, zucchero di canna q.b., olio evo q.b., sale.

Preparazione: disponete le melanzane tagliate a cubetti in uno scolapiatti con del sale grosso per 45 minuti e lasciate scolare l'acqua in eccesso. Poi friggetele e posate su carta assorbente. Ammollate l'uva passa. Sbollentate il sedano tagliato a rondelle e tenete da parte.
In una casseruola con 40 g di olio, rosolate per 10 minuti a fuoco basso le cipolle tagliate fini: appena dorate, unite lo zucchero e sfumate con l'aceto. Aggiungete l'estratto di pomodoro, l'uva passa strizzata, le olive nere, il sedano e i capperi. Fate cuocere per 5 minuti a fuoco dolce. Unite le melanzane, il basilico e i pomodorini, mescolate bene e fate riposare per un giorno. Regolate di sale e pepe e completate con le fave di cacao prima di servire.

Il vino più adatto: un Nero d'Avola Doc in purezza, sublimata dall'assenza di solfiti aggiunti, biologico e vegan. *Nostru* di Azienda Agricola Cortese (Sicilia), da servire a 16-18°C di temperatura.

“MELANZANE E CIOCCOLATO? UN DOLCE ANTICO, TIPICO DELLA COSTIERA AMALFITANA”

CREDITO

NIGHT§DAY

Total black o color block? Le uova si vestono a festa per celebrare la Pasqua con il giusto outfit. Come da invito, è tutta una questione di *dress code*

di Anita Sciacca

Effetto notte

1. Doppio gioco l'uovo *Extra Dark* con doppia copertura, Ferrero Collection (9,99 euro). **2.** Cremoso l'uovo cremino con due strati di Gianduja che racchiudono la crema alla nocciola, Guido Gobino (49 euro). **3.** Sfaccettato l'uovo *Diamond* con cioccolato fondente all'83%, Cioccolato Gourmet (26 euro). **4.** Come uno scrigno il cofanetto a forma di uovo con agrumi, frutta esotica e cubetti di mela, arancia e zenzero coperti di cioccolato, Noberasco (20 euro). **5.** Selezione di uova di cioccolato fondente extra dark in Edizione Limitata, Amedei. **6.** Romantico l'uovo di cioccolata con cuoricini al lampone, La Pasqualina (47 euro). **7.** Mood vintage l'uovo di cioccolato fondente marmorizzato in stile oro antico, Enrico Rizzi (56 euro). **8.** Glam l'uovo di cioccolato fondente con l'iconica A in rilievo, impreziosito da granella di nocciole, Armani/Dolci (69 euro). **9.** Irresistibile l'uovo dessert con crema e maxi gocce di cioccolato ricoperto da doppio cioccolato e fave in scaglie, Balocco (8,99 euro). **10.** Deluxe l'uovo Faber ispirato alle celebri uova Fabergé con fiorellini di zucchero, Bodrato. **11.** Romantico l'uovo di cioccolato fondente con fiore decoro, Solbiati. **12.** Alta cucina l'uovo di pasta da farcire, BluRhapsody (33,90 euro). **13.** Sinfonia di sapori l'uovo di cioccolato fondente decorato con frutta secca e disidratata, all'interno dragées e ovetti misti, Charlotte Dusart (da 13 euro).

Buon(issimo) giorno!

1. Da favola l'uovo di cioccolato al latte adagiato su un cuore di cioccolato bianco, Pierre Marcolini (39 euro). **2.** Come un fumetto il pulcino di cioccolato bianco decorato, Rinaldini **3.** Fascino rétro la *boîte* di tartufi di cioccolato al latte con caramello salato, Charbonnel et Walker (30 euro). **4.** Inaspettato l'uovo maxi formato con cioccolato bianco e pistacchi salati, La Perla (45 euro). **5.** À porter il coniglio sagomato con uovo di cioccolato al latte, Zàini Milano (29,50 euro). **6.** Per i più golosi l'uovo di cioccolato al latte e bianco farcito con marshmallows, Cocoba Chocolate (4,95 euro). **7.** Decorato a mano l'uovo maialino con doppio guscio di cioccolato al latte e bianco, Pasticceria Martesana (50 euro). **8.** Croccante l'uovo *Noccior* con nocciole Piemonte Igp, Lindt (39,60 euro). **9.** Pretty in pink l'uovo di cioccolato bianco con granella di lampone, Venchi (39 euro). **10.** Da collezione, la latta *Regina di cuori* con ovetti ripieni, Leone (19,90 euro) **11.** Tinte pastello gli ovetti di cioccolato ripieni assortiti, Marchesi 1824 (58 euro). **12.** In fiore il coniglietto di cioccolato fondente con nocciole e riso soffiato, La Maison du Chocolat (37 euro).

EMOZIONI IN BOTTIGLIA

CASTELLO DEL TERRICCIO
Castellina Marittima (PI)
Tel. +39 050 699709
www.terriccio.it
info@terriccio.it

Tra i grandi vini rossi di Toscana

Castello del Terriccio rappresenta una delle maggiori proprietà agricole della Toscana: circa 1500 ettari complessivi, che si estendono lungo il limite settentrionale della Maremma Toscana, nelle vicinanze di Bolgheri. Oltre ai 60 ettari a vigneto e ai 40 ettari a uliveto, ai boschi, alla macchia mediterranea e ai pascoli in cui vivono libere due mandrie di bovini di razza Limousine, al Terriccio è presente anche un piccolo borgo storico in cui è inserito il ristorante Terraforte con Cristiano Tomei come executive chef, e una affascinante guest house: La Marrana. Con Lupicaia, Castello del Terriccio e Tassinaia, annoverati sin dai loro esordi tra i più grandi vini rossi italiani, l'azienda ha contribuito al successo della enologia toscana e italiana nel mondo.

MASCIARELLI
S. Martino sulla Marrucina (CH)
Tel. 0871 85241
www.masciarelli.it
info@masciarelli.it
ecommerce: www.store.masciarelli.it

Da Masciarelli, in Abruzzo, il vino si fa arte

Masciarelli Tenute Agricole è una tenuta agricola che conta vigneti e uliveti di proprietà nelle quattro province abruzzesi, annoverata tra le realtà più significative nel panorama italiano e non solo. Il suo vino più rappresentativo, il Montepulciano d'Abruzzo Villa Gemma, è protagonista del Masciarelli Art Project, il cui intento è quello di instaurare un dialogo fecondo con artisti di fama internazionale. Durante la loro residenza presso il Castello di Semivicoli - wine resort dell'azienda - gli artisti ospiti si lasciano ispirare dalla bellezza della dimora e del paesaggio circostante, traducendo poi in arte l'essenza della tenuta e la filosofia dell'azienda. Il risultato è un'installazione site-specific e un'etichetta artistica per la limited edition del Villa Gemma. La prima edizione ha visto come protagonista l'artista belga Job Smeets, seguito poi nel 2022 dal designer italiano Marcantonio.

Regina di FIORI

La natura prodigiosa e incontaminata del Capo di Buona Speranza dona alla chef e *forager* Roushanna Grey **meravigliosi bouquet di fiori selvatici** con cui realizza ricette sempre nuove. Ispirata da un sapere antichissimo

di Vicki Sleet - *styling di* Sven Alberding
foto di Warren Heath/Bureaux/Living Inside

> **CONOSCERE LE PIANTE LOCALI ERA QUESTIONE DI SOPRAVVIVENZA**

TORTA DI CAROTE ARCOBALENO

Ingredienti per 6-8 persone: 2 uova, 2 tazze di zucchero, 6 cucchiaini di cannella, 2 tazze di olio, 3 tazze di farina, 4 tazze di carote grattugiate, 6 cucchiaini di lievito, 1 tazza di uvetta, un pizzico di sale; *a piacere*: glassa al limone o lime oppure panna montata, fragole, zucchero a velo.

Preparazione: sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e cremoso. Aggiungete tutti gli altri ingredienti, eccetto l'uvetta, e mescolate bene. Incorporate l'uvetta nell'impasto e versate in due teglie imburrate. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti infilato nell'impasto ne uscirà pulito. Mentre si raffreddano, dividete la glassa (o la panna) in tre parti. Stendetene una prima parte sulla prima torta, con l'aggiunta di fragole a pezzetti e coprite con altra glassa o panna. Sovrapponete la seconda torta e spolverate i lati con zucchero a velo. Completate il top decorando con fiori commestibili.

Sopra. Roushanna Grey porta in tavola la torta di carote; sul capo ha una delle tante coroncine di fiori selvatici che intreccia durante le sue passeggiate. Nella pagina accanto. La foglia di un cavolo cappuccio rosso è la ciotola perfetta per servire una fresca insalata di fiori selvatici: il nasturzio e il suo frutto, piccanti e leggermente pepati, regalano sapore a ogni insalata verde.

INSALATA VERDE FIORITA

Ingredienti per 6 persone: 1 tazza di cavolo cappuccio rosso sminuzzato, 1 tazza di spinaci, 1 tazza di insalata mista, 1/4 di tazza di semi di nasturzio, 1 tazza di foglie di nasturzio, 1 manciata di fiori di nasturzio e calendula; *per il condimento*: 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di succo di limone e 2 di olio, 1 cucchiaino di aceto di sidro, 1/2 cucchiaino di polvere di cumino, sale e pepe.

Preparazione: in una grande ciotola, mescolate le verdure e il condimento e lasciate marinare per un'ora. Trasferite tutto nell'insalatiera, cospargete l'insalata di semi di nasturzio e guarnite con fiori di nasturzio e petali di calendula.

‘ RACCOLGO SOLO I FIORI SELVATICI PIŪ COMUNI, ATTENTA A TUTELARE QUELLI RARI ’

Fiori commestibili appena raccolti a Cape Point. Alcuni crescono facilmente anche in giardino o in vaso. Nella pagina accanto, da sinistra. Fiori di calendula su foglie di cavolo cappuccio rosso. Roushanna porta spesso con sé i figli Tai e Rubi per educarli alla raccolta.

> SCOVARE PIANTE IGNOTE È SEMPRE UNA GRANDE EMOZIONE

METTI UN PETALO NEL BICCHIERE

I fiori eduli possono essere utilizzati per insaporire bevande calde, bibite o per re-inventare i drink.

Papavero della California: ideale per una tisana calmante da bere prima di coricarsi.

Borragine: deliziosa per aromatizzare l'acqua, il suo sapore di cetriolo si abbina bene con il gin.

Nasturzio e calendula: lievemente piccanti, si sposano con il chai tea; la calendula anche con il gin.

Camomilla: nota per le sue proprietà calmanti, è perfetta con lo sciroppo di miele o nel tè freddo.

Nella pagina accanto. Roushanna Grey mentre raccoglie fiori ed erbe nell'orto-giardino della sua casa a Cape Point, che confina con la riserva naturale del Table Mountain National Park.

INVOLTINI PRIMAVERA IN CARTA DI RISO

Ingredienti per 6 persone: 6 fogli di carta di riso, 1 tazza di acqua, 1 mazzetto di fiori commestibili, 1 avocado a fette, 1/2 tazza di cavolo cappuccio rosso a pezzetti, 1/2 tazza di carote a julienne, 1/2 tazza di peperoni a julienne.

Preparazione: immergete un foglio di carta di riso in una ciotola d'acqua finché si sarà ammobidito. Stendetelo su un tagliere di legno e posatevi gli ingredienti. Procedete a ritroso, sistemando per primi i petali dei fiori che vorrete avere in primo piano e, a seguire, il resto delle verdure. Ripiegate il foglio sopra il ripieno e richiudetelo sui lati, in modo da ottenere un involtino compatto. Servite accompagnati da una salsa dolce al peperoncino.

ASPARAGI, UOVA E CENTOCCHIO

Ingredienti per 6 persone: 1 mazzo di asparagi, 1 cucchiaino di olio di oliva, 4 uova, 100 gr di burro, 6 acciughe, 2 cucchiaini di fiocchi di sale, un pizzico di petali di fiori secchi, una manciata di centocchio (Stellaria media) appena colto.

Preparazione: per il burro alle acciughe, incorporate le acciughe nel burro che avete lasciato ammorbidire fino a ottenere una crema soffice. Disponetela in ciotoline e riponetela in frigorifero. Mescolate i fiocchi di sale con i petali di fiori secchi in una ciotola a parte. Cuocete a vapore gli asparagi per 4 minuti, non di più per conservarne il colore brillante e la consistenza croccante. Saltateli nell'olio prima di servirli. Rassodate le uova, sgusciatele e servitele su foglie di centocchio con gli asparagi, il burro alle acciughe, i fiocchi di sale fioriti e fette di pane rustico.

Trovare nuovi matrimoni di gusto tra il cibo che cresce spontaneo e le ricette tradizionali, è la grande passione di Roushanna. L'uso sapiente dei fiori può rendere ogni piatto un caleidoscopio di colori.

‘MANGIAMO CON GLI OCCHI, PIŪ CHE CON LA BOCCA. I PIATTI DEVONO ESSERE BELLISSIMI’

COCKTAIL ALLA CAMOMILLA CON CUBETTI DI GHIACCIO FIORITO

Ingredienti per 1 bicchiere: *per lo sciroppo:* 1/2 tazza di fiori di camomilla freschi o secchi (o 2 bustine di camomilla), 1/2 tazza di miele, 1 tazza d'acqua; *per il cocktail*: 3 cucchiaini di sciroppo di camomilla, 1/3 di tazza di vino frizzante, acqua tonica, 1 lime.

Preparazione: per lo sciroppo, mettete tutti gli ingredienti in un pentolino, portate a bollore a fuoco basso e poi fate sobbollire per 15 minuti. Togliete dal fuoco e filtrate con un colino, spremendo bene i fiori (o le bustine) per estrarne l'essenza e travasate il liquido in una bottiglia o in un vaso che avrete prima sterilizzato. Per il cocktail, versate in un bicchiere il vino frizzante (tipo prosecco) e lo sciroppo di camomilla, l'acqua tonica a piacere e il succo di lime. Miscelate e servite con cubetti di ghiaccio nei quali avrete incorporato petali di fiori appena colti, meglio se di colori intensi, come le viole del pensiero.

SUI SENTIERI DEL CAPO DI BUONA SPERANZA

Roushanna Grey vive raccogliendo fiori, erbe, frutti e funghi selvatici, oltre ad alghe, molluschi e quant'altro le viene offerto dall'ambiente incontaminato del Capo di Buona Speranza, a 60 km da Città del Capo (Sudafrica).
Nei week-end propone itinerari di *foraging* che culminano nella preparazione di piatti e bevande diversi a seconda delle stagioni, delle fasi lunari e, in definitiva, della generosità della natura. La sua è una preziosa attività di ri-scoperta di conoscenze ancestrali. «Raccogliere cibo spontaneo fa parte del nostro dna: sono felice quando le persone possono sperimentare quanto sia appagante», racconta Roushanna. Per informazioni: *veldensea.org*.

BANANA PANCAKE

Ingredienti per 4 persone: 2 banane mature grandi, 120 g di farina di nocciole tostate, 20 g di farina di avena, 15 g di estratto di agave o 2 datteri Medjoul, 1 pizzico di sale e 1 di vaniglia; *per la decorazione*: frutta fresca, granola, sciroppo d'acero; *strumenti*: frullatore, coppapasta da 8 cm, essiccatore, teli antiaderenti dell'essiccatore (drysilk).

Preparazione: in un frullatore unite tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Stendete sul telo antiaderente da essiccazione dei dischi di crema dal diametro di 8 cm e non più alti di mezzo centimetro. Avviate l'essiccazione con un programma che non superi i 40 °C per circa 12-16 ore. I pancake sono pronti quando al tatto non sporcano le dita e si tolgono facilmente dal telo antiaderente. Le ore di essiccazione variano in base all'umidità del luogo e al modello di essiccatore di cui si dispone. Una volta pronti si possono consumare accompagnati da fette di frutta fresca, granola e sciroppo d'acero o altro dolcificante naturale. Si conservano in frigo per un mese, in un contenitore a chiusura ermetica e separati l'uno dall'altro da un quadratino di carta da forno.

Francesca Fariello e Chiara Ratti di Cibo Supersonico.

Due mondi di gusto a confronto: **raw e plant based** per la cucina del futuro versus **cotture al forno** come tradizione vuole. Cos'hanno in comune? L'amore *in* e *per* la cucina

di Désirée Paola Capozzo

CRUDO...

Francesco Saccomandi alias Fornostar.

...o cotto?

CUPCAKE AL TRIPLO CARAMELLO

Ingredienti per 4 persone: 240 g di farina 00, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 1/2 cucchiaino di sale, 180 g di zucchero muscovado, 100 g di zucchero semolato, 120 g di burro, 2 uova, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 125 ml di latte; *per il frosting*: 150 g di zucchero semolato, 250 ml di panna, 2 uova, 30 g di amido di mais, 280 g di burro, aroma di vaniglia, sale; *per lo sciroppo al caramello*: 50 g di acqua bollente, 100 g di zucchero, aroma di vaniglia.

Preparazione: combinate farina, lievito e sale. A parte montate il burro e i due zuccheri, incorporate le uova una alla volta e l'aroma di vaniglia. Unite in tre tempi l'impasto di farine continuando a montare, versando per gradi il latte. Trasferite l'impasto nei pirottini o nella teglia da cupcake e cuocete in forno statico a 180°C (o 160°C ventilato) già caldo per 20 minuti. Per il frosting: mettete in un pentolino su fuoco medio 100 g di zucchero e un cucchiaio di acqua e riscaldate senza mescolare, fino a quando lo zucchero sarà ambrato. Aggiungete la panna leggermente riscaldata e mescolate. In una ciotola lavorate le uova, l'amido di mais e 50 g di zucchero. Versate a filo la miscela di caramello e mescolate bene. Rimettete nuovamente nel pentolino, riportate su fuoco medio e, girando con una frusta a mano, cuocete fino a fare addensare. Trasferite in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e lasciate raffreddare. Montate il burro, poi aggiungete gradualmente il caramello raffreddato, il sale e l'aroma di vaniglia.
Per lo sciroppo: riscaldate lo zucchero e un cucchiaio di acqua in un pentolino, finché non diventa ambrato, poi unite l'acqua bollente e mescolate. Lasciate raffreddare. Mettete il frosting in un sac-à-poche dotato di punta a stella, decorate i cupcake, cospargete con la salsa di caramello e, a piacere, qualche fiocco di sale Maldon.

CIBO *Supersonico*

Cos'è il cibo supersonico? È l'espressione dell'impatto di qualcosa di stupefacente, un viaggio che parte dalla materia prima e che porta a un'esplosione di sapori e di emozioni. Ed è il nome del progetto che unisce questa coppia di anime e cuori affini, come racconta Francesca, chef: «Dal 2013 ho abbracciato l'alimentazione veg e tre anni dopo ho incontrato Chiara, social media manager, che ha capito le potenzialità del mio progetto e mi ha aiutata a svilupparlo. Avevo bisogno di una persona come lei per far fiorire le mie idee, sia nel lato lavorativo sia amoroso...». Oggi organizzano corsi di cucina, chef a domicilio, supper club e nuovi progetti in nome del benessere psicofisico.

Perché cucinare *raw*?
Francesca: «L'alimentazione crudista non è uno stile di vita da assumere per moda, ma una possibilità da approfondire accanto a quella vegetale. È futuribile, ricerca un cibo a impatto ridotto, guida verso un cambio di coscienza per chi vive in zone fortunate del mondo dove è possibile scegliere. Poi è ad effetto wow: pensa a un pane *raw* realizzato con semi, cereali, germogli e acqua, ma senza lieviti e cotture ad alta temperatura. Ed è stupefacente capire che non ci sono limiti nella lavorazione della materia prima, rispettandone natura e nutrienti».

In cucina mai senza...?
F: «Candele e musica per un approccio meditativo. Nella fase creativa, preferisco stare sola in cucina. Chiara tutt'al più mi gravita attorno con discrezione per fare qualche foto...».

Piatto preferito da bambine e da grandi?
Chiara: «Pasta al sugo da piccola. Ora adoro la salsa di Francy dalla ricetta segretissima che si chiama "beyond cacio e pepe"».
F: «I dolci, ieri e oggi».

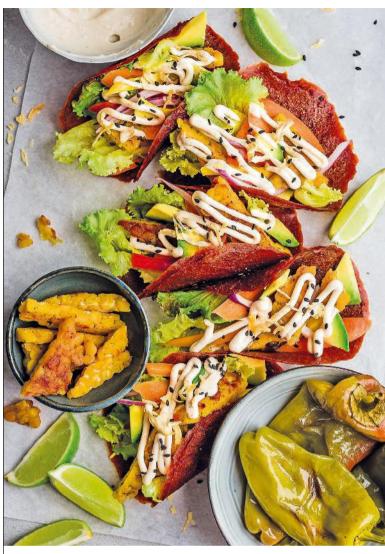
Indispensabili per la cucina *raw*?
F: «Frullatore. E l'essiccatore: aiuta a cambiare la struttura delle materie prime senza alterarne i principi nutritivi se fatta entro i 44 °C. Disidratando i cibi, se ne allunga la vita, evitando sprechi».

L'ingrediente preferito?
F: «Vegetali, cereali e i legumi: hanno un grande potenziale, si predispongono meravigliosamente alla fermentazione».

Una sfida in cucina?
F: «Una appena raggiunta: i formaggi *raw*».

Emozioni, ricette e vita vera nel loro libro biografico edito da Rizzoli. Il loro sito è *cibosupersonico.com*.

Una meta per un viaggio culinario?
F:«Il Giappone, sanno come trattare in cucina verdure, legumi e soia».
C:«I nostri viaggi sono sempre culinari, finiamo sempre a tavola! Da Berlino a Barcellona all'Oriente. La meta preferita ora è Ibiza, l'isola in cui ho portato Francesca dopo l'operazione avuta a causa di un tumore. Ed è stato magico, abbiamo deciso di tornarci ogni anno!».

Progetti futuri?
«Un percorso che avrà il cibo come pretesto, ma si aprirà a nuovi campi come la meditazione, l'arte e la rappresentazione dei corpi non conformi».

TACOS CRUDISTI

Ingredienti per 4 persone: 2 peperoni rossi di media grandezza, 1 avocado hass (tenero), 1 cucchiaio di spezie mediterranee miste (origano, rosmarino, timo...), 1 cucchiaio di psyllium in polvere (si trova in erboristeria), 1 cucchiaio di olio evo, 2 pizzichi di sale fino.

Preparazione: frullate i peperoni tagliati a pezzettini con l'avocado, l'olio e il sale fino a ottenere una salsa spumosa. Aggiungete un cucchiaio di psyllium frullando ancora brevemente. Lasciate riposare per qualche minuto: il composto apparirà più corposo e denso per merito delle proprietà gelificanti dello psyllium. Predisponete i ripiani dell'essiccatore protetti dai teli antiaderenti e distribuite delle cucchiaiate di composto aiutandovi con il coppapasta e creando dei dischi del diametro di 8-10 cm e sottili circa 2 mm. Lasciateli essiccare per 18-24 ore a 40 °C fino a ottenere delle sfoglie prive di umidità. Farcite i tacos a piacere, per esempio con insalata fresca, maionese, crauti, tempeh saltato in padella, granella di frutta secca e abbinandoli sempre a fettine di lime da spremere in superficie.

LAVINA OLDANI / CHIARA ROTA

CRACKERS AL FORMAGGIO

Ingredienti: 120 g di burro freddo a cubetti, 180 g di farina 00, 2 uova (preferibilmente con pasta col tuorlo giallo), 1/2 cucchiaino di sale, 30 g di parmigiano grattugiato, 60 g di Emmenthal grattugiato.

Preparazione: combinate nella ciotola del robot tritatutto la farina, il sale e il burro, azionando una decina di volte. Unite le uova e i formaggi e frullate fino a ottenere un composto uniforme ma leggermente appiccicoso. Avvolgetelo nella pellicola e trasferitelo in frigo per un'ora. Dividete l'impasto e stendete tante sfoglie del diametro di un piatto da insalata e dallo spessore di pochi millimetri, rifilate con una rotella da pizza e dividete in 8 fette. Usando un tagliabiscotti piccolo e una cannuccia, ricavate tanti fori che rappresentano i buchi del formaggio. Trasferite in congelatore per 15-20 minuti. Spostate su una teglia con cartaforno, mettete in forno statico già caldo a 180° C e cuocete per circa 15 minuti, fino a doratura. Sfornate e fate raffreddare prima di gustare.

"L'INGREDIENTE CHE NON DEVE MAI MANCARE IN CUCINA? LA CURIOSITÀ. DI SCOPRIRE NUOVI GUSTI, CONSISTENZE, EMOZIONI"

FRANCESCO *Fornostar*

Il calore e il colore della sua voce sono quelli di una persona che parla sempre con il sorriso e mette di ottimo umore: lui è Francesco, "appassionato di baking, globetrotter, nerd tecnologico, entusiasta del marketing e insegnante per vocazione", come si descrive sul suo sito *francescosaccomandi.com,* dove pubblica ricette e tips dal 2009: «Mi piace condividere tutto quello che imparo, spassionatamente e senza riserve». Ma la sua passione per l'arte di infornare e sfornare bontà arriva da lontano...

Quando è nata la tua "relazione" con il forno?
«Avevo otto anni e, come compito per casa, la maestra Carla ci aveva assegnato la preparazione di un dolce: io ho scelto nel ricettario di mia mamma la torta Malvina. Sono impazzito a separare i tuorli dagli albumi, ci ho impiegato un'eternità. Ma vedere il dolce che cresceva in forno, sentire il calore, il profumo, il gusto di assaggiare qualcosa fatto da me... è stato amore a prima vista».

Piatto preferito da bambino e da grande?
«Adoravo i gelati! E le zucchine ripiene con sugo e carne. Oggi non posso resistere alla pizza, da buon italiano!».

In cucina mai senza... a parte il forno?
«La mia amatissima planetaria».

Forno statico o ventilato?
«Statico è ideale per cotture lente e delicate: lievitati, torte e meringhe; ventilato per preparazioni croccanti fuori e tenere dentro: crostate, pasta al forno, verdure. Importante: mantenere circa 20° C in più nella cottura statica».

L'ingrediente preferito?
«La farina: quando l'aggiungi a burro, zucchero e uova vedi che l'impasto prende forma, ed è un momento magico».

Prossima sfida in cucina?
«I croissant con mille piegature in stile Cédric Grolet».

Una meta per un viaggio culinario?
«Parigi, che profumi!!! Ma anche Londra mi dà sempre stimoli».

Sul tuo Instagram *@francescosaccomandi* sono tutti pazzi per i tuoi trucchetti da Fornostar, ce ne regali un paio?
«Certo! Usate il tagliamela per patate a fette perfette. Se il burro è troppo freddo e non c'è tempo per farlo ammorbidire, potete grattugiarlo. Pane troppo secco? Avvolgetelo con carta assorbente bagnata e strizzata, mettetelo in microonde per 30 secondi e tornerà soffice. Provate a fare l'uovo in camicia in microonde riempiendo per metà una tazza con acqua, un cucchiaino di vino bianco e un pizzico di sale. Fate andare per un minuto e mezzo e poi estraete l'uovo con un cucchiaino».

Progetti futuri?
«Mi piacerebbe scrivere un libro di ricette e consigli furbi, magari interattivo che unisca carta e social». Editori, fatevi avanti!».

NEL GIARDINO *delle* DELIZIE

L'alchimia tra cultura e sapori è l'invitata speciale di un pranzo **al profumo di agrumi** nella serra di Villa Buonaccorsi, nel cuore delle Marche

testi e foto di Alessandra Ianniello/Living Inside *ricette di* Claudia Spadetta

La tavola è imbandita; piatti, bicchieri e posate d'argento, Radisa Gallery Milano; cuscini in seta, Bruno Laurenzano; tovagliato e biancheria da cucina, Society Limonta. Nella pagina accanto, Claudia Spadetta, la "cuoca itinerante" che ha realizzato le ricette del servizio.

> ‘IL TEMPO QUI SEMBRA SOSPESO, TRA IL PROFUMO DEI LIMONI E LA LUCE SOFFUSA E LIMPIDA’

Benvenuti a Villa Buonaccorsi. Non solo una villa, ma un intero e variegato complesso risalente al Settecento che mantiene intatto il fascino del suo tempo. La posizione dominante sulle colline marchigiane di Porto Potenza Picena, che degradano dolcemente verso il mare, offre uno spettacolo unico al fortunato visitatore. La costruzione, ampliata a partire da un edificio cinquecentesco, è composta dalla residenza padronale con le sue sale riccamente decorate, le scuderie e una chiesetta risalente sempre al '500. Fiore all'occhiello, le limonaie, serre tipiche di antica tradizione dove ancora oggi vengono riparati gli agrumi durante la stagione invernale. Incantevole anche il parco, che rappresenta uno dei più rari e splendidi esempi di giardino all'italiana, disposto su cinque terrazze degradanti unite fra loro da un'ampia scalinata centrale. L'atmosfera che vi regna, la varietà dei fiori che decorano le aiuole curatissime, i profumi che sprigionano, i giochi d'acqua, il susseguirsi di grotte, nicchie, statue, obelischi e figure grottesche, la vista sconfinata sul mare contribuiscono a fare di questo parco una delle meraviglie dell'entroterra marchigiano. Ultima suggestione: il giardino all'inglese disegnato a fine Ottocento, con uno scenografico laghetto nel bosco.
Per info e visite: tel. 328886412

CEVICHE DI LAVARELLO AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone: 400 g di filetto di lavarello o coregone fresco, ½ avocado maturo, 2 limoni grandi (polpa e buccia), ½ papaia matura, 1 scalogno rosa, foglie di coriandolo, 1 peperoncino verde, 3 cucchiai di olio evo, sale e pepe q.b.

Preparazione: mondate lo scalogno, affettatelo finissimo e salatelo, tenendolo in un piatto. Tagliate i filetti di pesce a pezzetti di circa 1 cm di lato e metteteli in una ciotola. Aggiungete il coriandolo tritato, l'avocado e la papaya a cubetti, il peperoncino verde tritato e lo scalogno. Condite con il succo di limone, grattugiate sopra finemente la buccia e conservate in frigorifero per almeno 20 minuti. Dividete quindi il ceviche in 4 ciotole, aggiustate di sale se necessario, irrorate con un filo d'olio e spolverate con un po' di pepe prima di servire.

Il vino più adatto: un bianco cru limited edition da vigneto centenario di uve Tai e profumazione intensa e variegata, dalla pietra focaia alla pesca matura, allo zafferano. *Iconema Tai Doc Piave 2019* di Ca' di Rajo (Veneto), da servire a 12°C di temperatura.

Da destra, in senso orario. Formaggio con arancia candita. Vassoio di agrumi canditi. Sale grezzo ed erbe aromatiche del giardino per il mix insaporitore. Nella pagina accanto. Un angolo della serra con mattoni a vista; tavolo e sgabelli sono in legno di recupero.

FERRATELLE CON MARMELLATA DI ARANCE

Ingredienti per 15 pezzi circa: 1 uovo intero, 200 g di farina 00, 40 grammi di strutto, 22 g di olio evo, 35 g di zucchero, buccia grattugiata di 1 limone e di 2 arance, 3 g di cannella, 1 pizzico di sale, estratto di vaniglia, marmellata di arance.

Preparazione: mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola o nella planetaria, formate dei salsicciotti e adagiateli, uno alla volta, nel ferro specifico per ferratelle già caldo. Cuocete 2 minuti per lato. Servite con la marmellata di arance.

Il vino più adatto: un Trento Doc di Pinot Nero 100 per cento, corposo e vellutato che richiama il sottobosco e la mandorla dolce. *Rosé Extra Brut Millesimato* di Maso Martis (Trentino), da servire a 10-12°C di temperatura.

A destra. La doppia piastra in ferro con trama a rombi, da far arroventare su una fiamma, che si usa per realizzare le "ferratelle", cialde fragranti tipiche delle Marche.

SCORZETTE DI ARANCIA AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 40 pezzi circa: *1* kg di arance biologiche a buccia spessa, 600 g di zucchero, 1 lt d'acqua, 400 g di cioccolato fondente.

Preparazione: lavate e tagliate le arance a grossi spicchi ed eliminate la polpa. Lessate le scorze in acqua per 5 minuti, lasciatele raffreddare in acqua e ghiaccio, poi scolatele. In un pentolino fate bollire acqua e zucchero, immergete le bucce e tenete a sobbollire a fuoco lento per due ore. Spegnete e coprite con pellicola trasparente, praticando dei piccoli buchi in superficie. Fate riposare una notte prima di ripetete la bollitura a pentola scoperta per altre due ore. Chiudete con pellicola forata e lasciate raffreddare. Scolate le scorze su una gratella per far colare lo sciroppo in eccesso. Tagliatele a striscioline e immergetene una parte nel cioccolato fondente fuso a bagnomaria. Tenete a riposare su carta da forno in frigorifero.

“IN TAVOLA: CERAMICHE DECORATE, POSATE D’ARGENTO E TOVAGLIE IN FILATO GREZZO”

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

Ingredienti per 4 persone: 2 finocchi, 1 arancia, 3 cucchiai di olio evo, sale e pepe, 10 olive nere (facoltative).

Preparazione: lavate i finocchi e affettateli sottili. Metteteli in una ciotola e aggiungete l'arancia sbucciata e tagliata a fettine o a spicchi. Condite con olio, sale e pepe. Se vi piace potete completare con delle olive nere di Gaeta.

Il vino più adatto: un Pinot Grigio del Collio in purezza, dalle delicate note di pera e pietra focaia. *Pinot Grigio 2021 Doc* di Ronco Blanchìs (Veneto), da servire a 10-12°C di temperatura.

RISOTTO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone: 500 g di riso Carnaroli, 1 lt di brodo vegetale, 2 arance (succo e polpa), 1 pompelmo giallo (succo e polpa), 2 limoni (succo e polpa), 100 g di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cipolla, sale e pepe, parmigiano grattugiato.

Preparazione: eliminate la scorza degli agrumi e sbollentateli per 5 minuti. Riducete poi la buccia in pezzetti molto piccoli, tenendola da parte, ed eliminate quella intermedia e tutti i semi. In una padella fate soffriggere nel burro una cipolla tagliata molto sottile e tre quarti della scorza di agrumi: quando la cipolla sarà dorata, fate tostare il riso alzando leggermente la fiamma. Aggiungete un pizzico di sale e, dopo un paio di minuti, sfumate con un bicchiere abbondante di vino bianco secco. Lasciate evaporare, quindi unite l'80 per cento della polpa e, versando poco alla volta il brodo, portate a cottura il riso. Un minuto prima del fine cottura unite il resto della polpa, abbondante parmigiano grattugiato, una macinata di pepe nero e aggiustate di sale. Guarnite con le bucce rimaste.

Dall'alto. I vari tipi di agrumi sono presenti in ogni ricetta. Nella pagina accanto. La limonaia di Villa Buonaccorsi ospita innumerevoli piante tra cui alcune centenarie piantate in massicci vasi di terracotta risalenti a fine Ottocento, secondo la moda dell'epoca.

STUFATO DI MANZO ALLE CLEMENTINE

Ingredienti per 4 persone: 600 g di filetto di manzo tagliato a cubetti, 2 cucchiai di farina, 350 ml di vino rosso, 150 ml di brodo di carne, 250 g di cipollotto, 2 carote grandi, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di zucchero, 2 clementine, 1/2 peperone giallo e 1/2 peperone rosso, 3 cucchiai di olio evo, sale e pepe.

Preparazione: infarinate i pezzi di carne, saltateli in una padella con un filo d'olio a fuoco vivace e tenete da parte. A cottura ultimata mettete tutta la carne in un tegame, unite il vino rosso, il brodo, le cipolle tritate, le carote a pezzetti e lo zucchero e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa un'ora. Intanto togliete la buccia alle clementine, lasciandola più larga possibile, ed eliminate tutta la parte bianca. Tagliate poi a pezzetti molto piccoli e aggiungete alla preparazione ancora sul fuoco. Proseguite la cottura per un quarto d'ora, unite poi i peperoni tagliati a dadini e gli spicchi di clementine privati di semi e filamenti bianchi. Fate cuocere per altri 5 minuti quindi spegnete, completando con una foglia di salvia tritata finemente. Servite ben caldo.

Il vino più adatto: un blend di Cabernet Sauvignon e Merlot a dominare e tocchi di Cabernet Franc e Petit Verdot, che compongono un bouquet seducente e complesso di frutta rossa matura. *Collazzi Toscana Igt* di Collazzi (Toscana), da servire a 18°C di temperatura.

PICNIC *c'est chic!*

Vero colpo di fulmine della primavera, non si resiste al **déjeuner-sur-l'herbe**, ovunque sia. Da nord a sud, **dalle Alpi al mar Ionico**, prenotate il vostro cestino

di Camilla Rocca

La Portofinese, PORTOFINO

Mino Viacava, imprenditore visionario fuori dai cliché ha ideato una Eco Farm su terreni abbandonati, 200 metri di dislivello dal cuore di Portofino, dove le stradine ripide e strette non consentono alle auto tradizionali di salire. Qui si gode una vista mozzafiato sul Golfo del Tigullio, teatro ideale per un picnic *Ligurian style* con focaccia, torte di verdure, marmellate fatte in casa, formaggi del territorio, a cui abbinare una degustazione in vigna con il vermentino *ü Portufin*, frutto di una produzione di sole duemila bottiglie all'anno. *laportofinese.it*

Castel Steinbock, VILLANDRO

Un picnic sull'Alpe di Villandro, un idillio bucolico con panoramica a 360 gradi sulle montagne e uno degli alpeggi più vasti dell'Alto Adige, tra i 1.700 e i 2.500 metri d'altezza. A disposizione, la malga überchic del quattrocentesco Castel Steinbock (che vi accoglierà poi a fine giornata nelle sue suite con private spa) e infiniti sentieri tra cui quello dedicato al pino mugo e alle sue virtù. Il plus? Il cestino con tutte le delikatessen tipiche, preparato dallo chef Tomek Kinder, con tanti presidi Slow Food, come la razza ovina Villnösser Brillenschaf, di allevamento del castello. *ansitzsteinbock.com*

La Fiorida, MANTELLO

Il primo agriturismo con stella e stella verde d'Italia, La Preséf, non poteva che creare un picnic gourmet con vista sulle montagne della Valtellina e rigorosamente a chilometro zero. L'idea è dello chef Gianni Tarabini, sempre improntato a un approccio di eco sostenibilità e rispetto per la natura, ma anche un modo diverso per provare la produzione locale del caseificio e i salumi del territorio. *lafiorida.com*

PIZZOCCHERI VALTELLINESI

Ingredienti per 6 persone: 400 g di farina di grano saraceno, 100 g di farina 00, 285 ml di acqua; *per il condimento*: 200 g di verze, 250 g di patate, 200 g di burro "la Fiorida", 1 spicchio di aglio, foglie di salvia, pepe, 250 g di formaggio Valtellina Casera Dop, 150 g di grana padano.

Preparazione: in una ciotola mescolate le farine e aggiungete l'acqua. Amalgamatosi il composto, trasferitelo su una spianatoia e lavoratelo per ottenere una consistenza elastica. Stendete l'impasto con il mattarello formando un disco di circa 2-3 mm di spessore e rifilate i bordi, disegnando un rettangolo da tagliare in strisce di circa 7 cm di larghezza. Sovrapponetene tre, spolverizzandole con un po' di farina di grano saraceno, quindi tagliatele in fettucce della larghezza di circa 0,5-1 cm. Pulite la verza, tagliatela a metà e quindi a fette; pelate e tagliate le patate in pezzi grandi. Versate in acqua salata già in ebollizione le patate e cuocetele per circa 2 minuti, unite poi le verze. Dopo circa 5 minuti potete versare i pizzoccheri nella stessa acqua. Tagliate gli spicchi d'aglio a fettine e metteteli insieme alla salvia e al burro in un tegame, facendolo sciogliere a fuoco medio-basso fino a un color nocciola. Scolate i pizzoccheri insieme alle patate e alle verze: create un primo strato sul fondo senza mescolare, distribuite un po' di formaggio Casera a scaglie e ripetete i due passaggi per una seconda volta. Aggiungete il burro caldo, una macinata di pepe e mescolate i pizzoccheri.

Fantini Lake Time, LAGO D'ORTA

Un inno alle eccellenze piemontesi del lago d'Orta, è solitamente proposto in abbinamento a esperienze outdoor come il trekking attorno al lago o nell'entroterra, a gite in e-bike o in barca - comune denominatore, il lusso della semplicità. Focaccia d'orzo con primo sale e pomodori secchi, frittatina agli asparagi e maggiorana, gazpacho, sandwich o verdure in pinzimonio..."solido" sono alcuni dei must dello chef Diego Bertona, che dopo l'esperienza al Ristorante Artè di Lugano (una stella Michelin) e accanto a star internazionali, come Eric Pras e Michel Roux, ha eletto il Lago d'Orta a suo regno. *casafantinilaketime.com*

Vivi, ROMA

Un picnic colorato, da prenotare online su sito Vivi e da gustare nei giardini di Villa Pamphili, il più grande parco della capitale. Due le "carte", una di ispirazione più romantica e una con richiami di campagna, e la possibilità di prenotare anche a Pasqua. L'idea è totalmente al femminile, un laboratorio di certificazione biologica, tra le prime Bcorp del centro Italia, le cui ideatrici sono Daniela Gazzini e Cristina Cattaneo. *vivi.it*

STRACCETTI PLANT BASED SU CREMA DI CAROTE E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone: 2 carote, 1/2 cavolo viola, 1/2 di broccolo, 2 cipollotti verdi, 150 g di germoglio di soia, spinacino fresco, peperoncino e aglio, olio evo, 4 cucchiai di salsa di soia, 360 g di straccetti plant based; *per la crema di carote*: 8 carote, 50 g di zenzero, 1/2 cipolla, 1 bicchiere di brodo vegetale.

Preparazione: per la crema, soffriggete in una casseruola la cipolla finché dora, aggiungete le carote a rondelle e copritele con il brodo, a fuoco basso. Una volta morbide, frullate il tutto in un mixer e unite lo zenzero grattugiato. Per gli straccetti, pulite e tagliate le carote, il cavolo viola e il bianco dei cipollotti. Sbollentate le cimette del broccolo in acqua calda con sale per 2 minuti. Fate saltare gli straccetti in una padella antiaderente con un po' di olio; unite infine le verdure e la salsa di soia. Stendete sul fondo del piatto la crema e, sopra, gli straccetti.

La Bursch, CERVO

Alla riscoperta di un turismo sostenibile in Alta Val di Cervo, a due passi da Milano, in un borgo antico che diventa country house diffuso: la colazione sul prato si fa ai margini di questo evocativo complesso, portato avanti dalla mano di due donne. Barbara Varese si fa promotrice di un restauro conservativo della storica dimora di famiglia, attraverso un efficientamento energetico e un'importante riqualificazione, mantenendo intatta la pianta originale del '600; Erika Gotta, invece, giovane promessa della ristorazione, realizza una cucina (e cestini) centrati sul best of del territorio. *labursch.com*

GIARDINIERA DELL'ORTO

Ingredienti per un vasetto: 2 zucchine e 2 carote tagliate a bastoncino, 1 cavolfiore e 1 broccolo a pezzetti, 1 finocchio in quarti; *per la salamoia*: 1 lt di acqua, 500 g di aceto di mele, 250 g di zucchero semolato, 1 barattolo capiente con chiusura ermetica.

Preparazione: sterilizzate il barattolo in forno a 80°C con un'umidità del 100 per cento per 20 minuti. Successivamente inserite nel barattolo tutte le verdure a crudo. Unite gli ingredienti della marinatura in una pentola e portateli a bollore. Versate il liquido caldo all'interno del barattolo e chiudete bene con il tappo. Avvolgetelo in un panno, mettetelo all'interno di una pentola piena d'acqua e portatela a bollore: a quel punto avviater un timer di 20 minuti. Passato il tempo, spegnete il fuoco, coprite la pentola con un coperchio e lasciate il barattolo al suo interno fino a che la temperatura sia scesa. Lasciate la giardiniera in conserva per qualche mese prima di gustarla.

Masseria Cuturi, MANDURIA

Nel 2007 la rinascita di una splendida masseria che nel 1881 aveva visto la luce come cantina grazie a delle barbatelle di Primitivo, portate in dote da una nobildonna salentina. E sempre una donna riporta il vigneto agli antichi splendori, è Camilla Rossi Chauvenet, che dal Veneto si innamora della Puglia. Una coltivazione completamente in biologico, dove godere di un picnic e del microclima del bosco secolare di Cuturi, riserva naturale protetta del litorale salentino orientale. *masseriacuturi.com/cantina*

Four Seasons, FIRENZE

Un *déjeuner-sur-l'herbe* aristochic, nel cuore della città dei Medici, ma all'interno delle mura che lambiscono da secoli l'antica residenza della famiglia Della Gherardesca, parco privato e buen retiro, oggi hotel 5 stelle. E sono diversi i luoghi dove degustare le creazioni dello chef stellato Paolo Lavezzini: la collinetta, all'ombra di alberi monumentali; il tempio *Lawn*, un'oasi verdeggiante accanto la Cupola delle Sette Virtù; *Duomo View*, con vista sull'iconico Duomo di Firenze; *Holm Oak Tree*, un angolo privilegiato protetto da alberi centenari. *fourseasons.com/florence*

PAPPA AL POMODORO CON BURRATA

Ingredienti per 4 persone: 800 g di pomodoro toscano maturo, 300 g di pane toscano raffermo, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di basilico, olio evo, sale, pepe e zucchero.

Preparazione: mondate i pomodori, spellateli e tagliateli grossolanamente. In una casseruola scaldate l'olio, soffriggete l'aglio, aggiungete i pomodori e cuocete il tutto per mezz'ora aggiustando di sale, pepe e zucchero. Tagliate il pane a tocchetti, unitelo ai pomodori e mescolate insieme finché il pane non si sia sbriciolato. Completate, una volta cotta la pappa, con il basilico e fate raffreddare prima di servire.

Tenuta di Artimino, CARMIGNANO

A una ventina di chilometri da Firenze, Tenuta di Artimino è una villa medicea Patrimonio dell'Umanità Unesco con 732 ettari tra vigneti e uliveti. Si può prenotare, per massimo 10 persone, un picnic privato che abbraccia con la vista il borgo antico, nel punto più alto (e panoramico) della collina. Nel cestino, tante le specialità locali cucinate dal ristorante dell'hotel Biagio Pignatta, con proposte a chilometro zero della tenuta, accompagnate dai vini della Tenuta, serviti da un sommelier dedicato. *artimino.com*

SanBrite, CORTINA

Per la bella stagione, il picnic è ospitato sul prato dell'agri-ristorante con vista sulle Alpi venete. Ed è particolarmente goloso perché lo chef Riccardo Gaspari vuole diffondere la tradizione casearia del territorio e delle montagne valorizzando la produzione del Piccolo Brite, il caseificio di famiglia. Ma la carta comprende anche una selezione di salumi locali in abbinamento a calici di vino, torte della tradizione e fuori menù, come la tartare di speck. E, per chi avesse apprezzato i prodotti, in centro a Cortina c'è anche la boutique del formaggio, un angolo speciale di rivendita di questi gioielli caseari. *sanbrite.it*

TARTARE DI SPECK

Ingredienti per 6 persone: 600 g di speck poco stagionato, 1 pane Puccia (pane nero con semi di cumino), 100 g di cetriolo, 50 g di aceto di vino, 30 g di zucchero, 10 g di sale, rafano, burro, pepe in grani e olio d'oliva.

Preparazione: tagliate la puccia in cubetti di circa 2 mm per lato, saltateli in padella con un po' di burro finché non diventano croccanti. Battete al coltello lo speck fino a formare dei dadini e conditeli con olio e pepe, unendo la puccia croccante. Fate ridurre in un pentolino il cetriolo a fettine insieme all'aceto, lo zucchero e il sale, frullando poi fino a ottenere una crema omogenea. Affettate in modo sottile la puccia rimanente e mettete le fettine in forno a 75°C per 45 min in modo da ottenere una cialda croccante. Impiattate la tartare di speck sporcando il piatto con la crema al cetriolo, una grattata di rafano e le cialde di puccia con un filo d'olio.

Dattilo, STRONGOLI

Un tour in vigna a bordo di un trattore per finire con un picnic tra i vigneti. Un vero e proprio viaggio per esplorare i terreni di famiglia, guidato da papà Roberto, pioniere del biologico in Calabria, tra filari circondati da un mare di colline e alberi da frutto appena piantati, con le proposte gourmet in formato *à-porter* di una delle chef donne più giovani d'Italia, Caterina Ceraudo, una stella Michelin al Dattilo. Oltre la versione "terrestre", c'è anche quella *on boat*, alla scoperta della costa ionica. *dattilo.it*

GOURMET

shopping bag

IVAN SERAFINO

EN PLEIN *air*

I primi raggi di sole e quella voglia di stare all'aria aperta. Ecco i consigli per riempire il cestino di tutto punto

di Anita Sciacca

Tovaglie di cotone *Pic Nic*, Carillo Home (14,90 euro); ciotolina di porcellana, piattino con fiori e coppetta in vetro, Zara Home; cestino in vimini e tagliere, Casa Shop; tazzina da tè e piattino di porcellana, Wedgwood.

1. Falafel di ceci e spinaci, Garden Gourmet. **2.** Colomba *Delice* con arancia candita e vaniglia del Madagascar, Hausbrandt (26 euro). **3.** Selezione di praline al cioccolato al latte e fondente, Charbonnel et Walker. **4.** Preparato per frolla e biscotti, Silikomart (3,30 euro). **5.** Roll di wafer *Plaisir Chocolate*, Lago Group. **6.** Confettura extra di ciliegie, F.lli Chiaverini & C. **7.** Ovetti di cioccolato fondente *Emilia*, Zaini (2,49 euro). **8.** Neole dolci tipiche abruzzesi, Rustichella d'Abruzzo (6,93 euro). **9.** Uova al cioccolato fondente confettate, Crispo. **10.** Zabaione al Marsala per il Dolce di Pasqua, Fratelli Carli (7,20 euro). **11.** Sughi freschi al pistacchio e al radicchio, Giovanni Rana (da 2,99 euro). **12.** Ovetti di cioccolato confettati, Charbonnel et Walker (16 euro). **13.** Tisana *Ventre Piatto* con finocchio e carvi, Pompadour. **14.** Biscotti integrali all'avena, GerminalBio (2,79 euro). **15.** *Con Vento* Igt Bianco Toscana, Castello del Terriccio. **16.** Nidi di tagliatelle essiccate a bassa temperatura, Rustichella d'Abruzzo (3,27 euro). **17.** Aceto balsamico di Modena Igp della linea *Amo Essere Eccellente*, Eurospin. **18.** Salsa pronta di pomodori Piccadilly, Agromonte. **19.** Crema di noccioline, Fiorentini (4,29 euro). **20.** Ravioli Sfogliavelo Mozzarella e 'Nduja, Giovanni Rana. **21.** Preparazione marinata planted.chicken Lemon&Herb, Planted. **22.** Patè di carciofi dello chef di Nobu Milano Antonio D'Angelo, Koji. **23.** Sugo pronto Genevose napoletana, Salsamenteria GiòeGiuà. **24.** Sardine all'olio di oliva del Mediterraneo, Fratelli Carli (12 euro). **25.** Tortelloni Bio con pasta ai Broccoli ripieni di crema agli spinaci, De Angelis Food. **26.** Tè e tisane biologiche naturali, Cupper. **27.** Sugo pronto La Sciuè sciuè con pomodorini del Piennolo Dop, Salsamenteria GiòeGiuà. **28.** Formaggio Asiago Fresco Dop, linea *Gourmet Finest Cuisine*, Aldi. **29.** Olio Extravergine di Oliva da cultivar Nostrana, Palazzo di Varignana (20 euro). **30.** Millè Franciacorta Brut Millesimato 2016, Villa Crespia.

SPA *De-De*

Aka: de luxe&detox... ma anche *delicious*. Sono le oasi di remise en forme che solleticano il gusto e ristorano palato e sensi. Un grand tour di benessere con ricette *healthy&gourmand*

di Marta Saladino

Palazzo Fiuggi, FIUGGI

Repulisti di primavera alla "corte" del tristellato Heinz Beck nella Medical spa che sfrutta le preziose virtù delle acque termali in combo con programmi detox mirati e discipline olistiche. Una beauty immersion per riossigenare corpo e spirito, eliminando le tossine, che fonda i pilastri del suo palazzo di benessere su: prevenzione, rigenerazione, longevità, nutrizione, equilibrio e bellezza. Perché, come dice il mantra del tempio: "Siamo quello che mangiamo". Lunga vita al bien-être! *palazzofiuggi.com*

CUORE DI CAVOLFIORE CON SALSA ALLO YOGURT, LIMONE E CAPPERI

Ingredienti: 1 cavolfiore, 50 ml di brodo vegetale, olio; *per la salsa:* 60 g di yogurt magro, 1 limone, sale; *per il gel di limone*: 100 g di acqua, 50 g di limone, agar agar, 5 foglie di cappero, 40 g di capperi.

Preparazione: pulite il cavolfiore e inseritelo intero all'interno di una busta sottovuoto con il brodo di verdure e l'olio e cuocete in forno a vapore per un'ora a 80°C. Una volta cotto, tagliate la parte centrale a fette e frullate il resto. Preparate la salsa allo yogurt unendo buccia di limone, sale e succo di limone. Per il gel di limone: unite l'acqua e il succo in proporzione 2/3 e 1/3, aggiungete 1 g di agar agar ogni 100 ml di liquido e portate a bollore. Raffreddate e poi frullate. Tagliate le foglie di cappero, dissalate i capperi, essiccateli e frullateli. Impiattate guarnendo con nocciole tostate, peperoncino di Espelette, chicchi di melograno ed erbe spontanee.

Plunhof hotel, RIDANNA

Booster di energia minerale, con la complicità del panorama delle Alpi Stubai e della maestria dei soins che prendono ispirazione dalla natura. Questi sono alcuni degli atout del resort e della sua Acqua e spa Minera, un'oasi rigenerante distesa in oltre 4.000 mq, dove indugiare tra 5 saune, laghetto minerario o quello salato con idromassaggio, la capanna e il prato del minatore, e concedersi uno tra i prodigiosi rimedi come quello con la quarzite argentea, *über detox* quanto il cocktail da sorseggiare dopo i trattamenti. *plunhof.it*

GREEN DETOX SMOOTHIE

Ingredienti: 1 manciata di menta e prezzemolo a foglia piatta, 2 manciate di spinaci a foglia piccola, 100 g di cetriolo, 1/2 mela verde, 1 cucchiaio di succo di lime, 1 cucchiaino di spirulina in polvere, 250 ml di acqua fredda.

Preparazione: lavate la menta e il prezzemolo e staccate le foglie. Pulite, sbucciate e tagliate a fette il cetriolo. Lavate, tagliate in quarti la mela e mondate gli spinaci. Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. La microalga spirulina in polvere fornisce importanti vitamine del gruppo B, ferro, betacarotene e proteine vegetali.

MACCHERONCINI ALLA RAPA ROSSA E YOGURT DI SOIA

Ingredienti: 50 g di maccheroncini di mais bianco, 8 rape rosse, 500 ml di olio evo Lefay, 2 spicchi d'aglio, 2 peperoncini, yogurt di soia q.b, succo di limone, 1 pizzico di sale, 1 cc di lievito in fiocchi.

Preparazione: pelate e lavate le rape rosse, centrifugatele e tenete il succo da parte. Per l'olio aromatico: unite olio, aglio e peperoncino tritati in una casseruola e cuocete a fiamma dolce per 5 minuti. Lasciate raffreddare e filtrate. Mettete la pasta in una pentola, versate il succo di barbabietola e cuocete a fuoco medio come fosse un risotto. Alla fine mantecate con un cucchiaino di lievito in fiocchi. Prendete lo yogurt, unite il succo di limone e il sale. Impiattate la pasta mantecata, conditela con il composto e infine guarnite con qualche foglia di prezzemolo.

Lefay Resort, LAGO DI GARDA

"Detox: purezza ed equilibrio". Questa è una delle keyword del rinnovato buen retiro con languida vista a sfioro sul lago. Un programma di 5 notti con rituali mirati e coccole *9 to 5*, tra massaggi energetici, soin come *La Rugiada del Mattino*, fito-impacchi con fango aromatico e trattamenti di rigenerazione. (S)punto di fusione di una filosofia pura che abbraccia i principi della medicina classica cinese e la ricerca scientifica occidentale. *lefayspamethod.com*

PICCOLO HAMBURGER CON CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone: 600 gr di carne di vitello, 8 carciofi, senape, arancia, pepe bianco, sale, olio evo.

Procedimento: trifolate i carciofi, mondati e tagliati finemente, in una padella antiaderente con un poco d'olio. Tritate la carne, conditela con una salsa a base di senape e spremuta d'arancia, poco sale, pepe bianco, e un filo d'olio. Formate dei mini burger, cuoceteli per pochi istanti e impiattate adagiandovi sopra i carciofi rapidamente scaldati in padella.

Villa Paradiso, GARDONE RIVIERA

È nell'olimpo delle medical spa, non solo perché una volta entrati ci si sente davvero in paradiso - un effetto pampering costante, in accappatoio quasi h24 avvolti dal lusso di trattamenti all'avanguardia, soin de luxe e una cucina super healthy, che si è meritata il libro *Le Ricette del Benessere* di Villa Paradiso. Ma anche perché resta una fucina pionieristica di *experience* apripista per la vera remise en forme, come ad esempio, il nuovissimo *Video Prevention*, con clip, curiosità e approfondimenti sulla medicina preventiva. Ossia, la longevità della bellezza. *villaparadiso.com*

TEGAME DI POLLO IN FRICCÒ

Ingredienti per 4 persone: 1 pollo intero, 300 gr di pomodori pelati, 3 spicchi d'aglio, 1 mazzetto aromatico con maggiorana, aceto di vino, succo di limone, vino bianco.

Procedimento: disossate il pollo, tagliate a cubi la polpa. Scaldate in una padella il pollo e le ossa, insieme all'aglio e al mazzetto aromatico. Rosolate bene, sfumate con vino bianco, aggiungete i pelati schiacciati, quindi il succo di limone e l'aceto. Fate cuocere per almeno 20 minuti a fuoco dolce.

Park hotel ai Cappuccini, GUBBIO

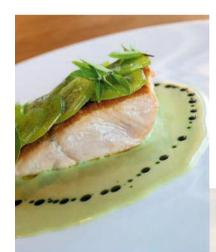
Mens sana in corpore sano, recitava Giovenale. E qui, il monito l'hanno preso alla lettera e reso più elitario grazie ai suggerimenti del celebre fitoterapeuta Marc Mességué. Oltre a deliziare il corpo con trattamenti total body detox nella Cappuccini Wellness spa, si possono infatti rubare i consigli del "guru" Mességué, come la dieta del buon umore *One Day Light* dove, per due volte al giorno, si deve diluire in un po' d'acqua 30 gocce di pilosella, 30 gocce di betulla, 30 gocce di fucus. *parkhotelaicappuccini.it*

Bad moos Dolomites spa resort, SESTO (BZ)

Ricaricate le batterie ed entrate in modalità *leisure* abbracciati dalle imponenti Dolomiti, anche solo per un giorno con il pacchetto *Day spa*, all'insegna di "gusto, benessere & relax". Un corollario di trattamenti nella Spa Termesana del Bad Moos, ben 2.500 mq di benessere, con la virtuosa fonte d'acqua sulfurea, piscine, saune e attività *Move & Balance*, oltre a un'offerta gourmand votata al *Feel good*. Per un day off che rigenera sensi e appetito. *badmoos.it*

FAGOTTINI DI GRANO SARACENO CON FONDUTA DI PESCE SPADA

Ingredienti per 7 persone: 200 g di farina di grano saraceno, 300 g di farina, 6 uova, 1 cucchiaio di olio, sale, 300 g di pesce spada, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 500 ml di olio.

Preparazione: impastate tutti gli ingredienti dei fagottini fino a ottenere un impasto omogeneo non troppo duro. Rosolate cipolla e aglio in tegame con olio e aggiungete il pesce spada a dadini. Una volta cotto, schiacciate con una forchetta. Stendete la pasta a uno spessore di 0,5 cm, tagliatela a quadratini, disponete il ripieno e chiudete a forma di piramide. Lasciate riposare in frigo. Fate poi bollire i fagottini in acqua salata per 7 minuti. Servite con dadini di verdura rosolati in padella e pesto di fagiolini.

SALMONE SCOTTATO, YOGURT DI MONTAGNA E VERBENA

Ingredienti: 80-100 g di filetto di salmone, yogurt fresco vaccino di montagna intero, 3-4 cetrioli, 5-6 foglie di verbena, sale, olio evo, pepe bianco.

Procedimento: mondate i cetrioli e passateli all'estrattore, con le foglie di verbena. Filtrate il liquido e aggiungetelo allo yogurt fino a raggiungere la consistenza di un salsa non troppo liquida. Condite con sale, olio e pepe. Scaldate a fiamma viva il filetto di pesce con un filo di olio, abbassate e cuocete sulla pelle alcuni minuti. Impiattate, con un po' di salsa, decorando con cetrioli sbucciati marinati con sale e foglie di verbena.

Casa di Langa, CERRETTO LANGHE

Foraging a servizio del benessere oltreché del palato, ma anche percorsi immersivi nel bosco, per un "reset" secondo Madre Natura. Questo e altro è Casa di Langa, eco resort 5 stelle lusso, per una *wood immersion* che spazia dai trattamenti biologici nella Lelòse Spa & Wellness, ai corsi di cucina e alla *Wine Academy*, fino alle specialità a km zero del Fàula Ristorante. La sostenibile leggerezza della bellezza... *casadilanga.com*

KRISTIN SCOTT THOMAS
the (n)ice queen

La dicono "di ghiaccio", ma si scioglie per un semplice fritto e in cucina ama improvvisare. È negata **per i dolci**, eppure il suo debole è la **Robert Redford cake**... Indovinate scoperta con chi?

di Roberto Croci

Durante il corso di una vita professionale, ci sono dei momenti che possono essere classificati come la classica ciliegina sulla torta: lo è per me incontrare Kristin Scott Thomas. Dopo oltre 70 film al cinema e in tv come attrice, sta per debuttare alla regia con il suo *My Mother's Wedding.* Ma per me lei sarà sempre la bellissima Katharine Clifton de *Il paziente Inglese*, coinvolta in un affare torrido con il conte ungherese László de Almásy interpretato da un magnifico Ralph Fiennes. Sebbene a Hollywood le abbiano affibbiato il soprannome di *ice queen* - per via del suo essere distaccata, fredda grazie a quel muro che separa l'attrice dalla vita privata - quando si tratta di parlare di passioni, sapori e cucina, non c'è difesa che resista alle papille gustative e al piacere di condividere emozioni comuni. Ed è su questo che l'abbiamo interrogata, proprio come fa lei in *Slow Horses*, suo ultimo progetto tv in cui interpreta il capo dei famigerati servizi segreti M15 di sua maestà.

Domanda secca: dolce o salato? «Salato. Vivo a Parigi e amo i formaggi».

Il suo preferito? «Vacherin Mont d'Or: lo considero il Sacro Graal dei formaggi a latte crudo. Lo compro da *Barthélémy*, l'iconico negozio parigino che esiste da cinquant'anni, con duecento tipi di formaggi, tutti amorevolmente stagionati nelle cantine sotterranee del locale».

Il suo snack preferito? «Un tipico panino francese, il *jambon beurre*: baguette croccante con burro, prosciutto cotto e cetriolini».

Sa cucinare? «Sono brava a preparare il pesce e gli arrosti, ma sono

Dall'alto. L'attrice Kristin Scott Thomas. I ravioli del ristorante *Spring* della chef Skye Gyngell (a destra). Il banco ortofrutta del ristorante *Spring* a Notting Hill. I tavoli del *Luk Yu Tea House* a Hong Kong.
Nella pagina accanto.
Tra i suoi must, anelli di cipolla fritti e avocado. Pomodori e peperoncini coltivati in vaso, l'ultima passione di Kristin.

LA RICETTA DI KIRSTIN

ROBERT REDFORD CAKE

Ingredienti: 2 cucchiai di burro + extra per ungere la teglia, pangrattato q.b., 1 tazza di mandorle, 350 g di cioccolato, ½ tazza di miele, 10 uova, ¼ di cucchiaio di sale; *per la glassa*: ¾ di tazza di panna da cucina, 300 g di cioccolato.

Preparazione: preriscaldate il forno a 175°C. Imburrate una tortiera rotonda da 25 cm, foderatela con carta forno e imburrate anche questa, poi spolverate con pangrattato eliminando quello in eccesso. Riducete in polvere le mandorle. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Nella ciotola di un mixer elettrico, sbattete il burro fino a renderlo morbido. Aggiungete gradualmente il miele e continuate a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Unite i tuorli delle uova, due o tre alla volta, sbattendo fino ad amalgamarli dopo ogni aggiunta, infine la polvere di mandorle e il composto di cioccolato. In un'altra ciotola, montate gli albumi con il sale. Incorporate all'impasto al cioccolato in tre riprese. Versate nella teglia e cuocete a 175°C per 20 minuti, poi riducete a 150°C e cuocete per altri 50 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Per la glassa: riscaldate la panna in un pentolino, aggiungete il cioccolato a pezzi e mescolate con una frusta e fate amalgamare bene. Lasciate raffreddare leggermente, poi versate la glassa sulla torta e lisciate la parte superiore e i lati fino a coprirla interamente. Servite subito o conservate per una notte a temperatura ambiente.

GETTY IMAGES

una pessima pasticciera. Ho una qualità, ma forse è un difetto: non faccio mai due volte lo stesso piatto. Non scrivo le ricette, improvviso...».

Se qualcuno la vuole conquistare dove la porta? «Sono una *cheap date*, mi basta poco, una Guinness al pub e anelli di cipolla fritti».

Fish & chips? «A Londra abitavo vicino a un posto dove friggevano dodici ore al giorno. Non sopporto più l'odore, ma mangio volentieri uno *shepherd's pie*, lo sformato di carne d'agnello ricoperto con purè di patate».

Il cibo che associa a dei bei ricordi? «Quello asiatico, ma ho un problema con il piccante. Quando avevo quattro anni, mia nonna viveva a Hong Kong in una casetta in cima al Victoria Peak, ci si arrivava in tram. Ricordo la vista stupenda sul Victoria Harbour e i deliziosi dim sum della *Luk Yu Tea House*, fondata nel 1933».

Il gesto più ecologico nella sua cucina? «Cerco di comprare a chilometro zero. Confesso però che gli avocado li compro dal Sudamerica».

Si dice che sia superstiziosa: è vero? «Sì, (fa il gesto delle corna *n.d.r.*), anche se con gli anni sono migliorata. Non cammino sotto le scale o metto i cappelli sul letto. Se mangio le uova bollite, devo rompere tutto il guscio per evitare che le streghe lo rubino e portino il malocchio. Lo so è assurdo, ma questo non significa che non sia vero».

Le manca Londra? «Sì, ma ci vado spesso per lavoro. Mi piace Little Venice, camminare per Hampstead Heath, andare a pranzo dalla chef Skye Gyngell per i suoi gnudi con verdure, burro alle arance rosse e ricotta salata».

Un hobby? «Durante il lockdown ho scoperto l'arte del potting, la coltivazione di verdure in vaso. Ho comprato tanti semi pensando che non sarebbe cresciuto niente. Invece ho regalato borse piene di ortaggi ai miei vicini. Vedere crescere qualcosa è stato terapeutico, mi ha aiutato a sentirmi meno ansiosa. A prescindere dai disastri, la natura va avanti, è più forte di noi».

Il suo difetto peggiore? «Sono una frana nei contatti sociali. Dimentico nomi e volti! Una volta stavo comprando delle scarpe a Parigi quando Dustin Hoffmann è entrato nella boutique e mi ha salutata. Si è avvicinato per abbracciarmi, ma non l'ho riconosciuto e lui si è tirato indietro all'istante, evidentemente pensando che fossi terribilmente scortese. Poi, quando il danno era fatto, mi sono ricordata che avevamo cenato insieme due sere prima! Abbiamo mangiato sashimi di salmone e carpaccio di capesante, di cui va pazzo».

Il suo dolce preferito? «La *Robert Redford cake*, una torta al cioccolato senza farina, con miele al posto dello zucchero. Ho lavorato con Bob nel suo primo film come regista, *L'uomo che sussurrava ai cavalli*. Questa è la sua torta preferita, creata dalla leggendaria pasticciera americana Maida Heatter».

Stoccafisso in salsa mediterranea

Dalla natura incontaminata della Norvegia alle nostre tavole made in Sud

PASTA MISTA CON CREMA DI POMODORI DEL VESUVIO, STOCCAFISSO NORVEGESE, ALGHE E PEPERONE AFFUMICATO

Ingredienti per 4 persone: 200 g di stoccafisso norvegese già ammollato, 280 g di pasta mista, la buccia di 1 lime, polvere di peperone affumicato q.b., 1 spicchio d'aglio, olio evo q.b; *per la crema*: 1 kg di pomodori del Vesuvio, 80 g di lattuga di mare già pulita e tagliata fine, aglio, peperoncino, olio evo q.b.

Preparazione: fate appassire in abbondante olio i pomodori tagliati a metà, poi passateli con il passaverdura. Rosolate la lattuga di mare in un soffritto di olio e aglio, aggiungete il passato di pomodori, lasciate insaporire poi frullate. Tagliate lo stoccafisso in quattro parti, privatelo della pelle e cuocete a vapore a 80°C per 10 minuti. Rosolate lo spicchio d'aglio con l'olio, eliminate l'aglio e unite 1/3 della crema di pomodori. Aggiungete l'acqua necessaria per poter cuocere la pasta al dente. Spostate poi il tegame dal fuoco e completate con crema di pomodori, buccia di lime e impiattate decorando con una spolverata di polvere di peperone affumicato.

Questa ricetta nasce dalla creatività di Marianna Vitale, chef di Sud Ristorante a Quarto Flegreo (Na), nominata Ambasciatrice dello Stoccafisso di Norvegia 2023 dal Norwegian Seafood Council.

NORWEGIAN SEAFOOD COUNCIL

STOCCAFISSO NORVEGESE SU CREMA DI PISELLI E ZUCCHINE

Ingredienti per 2 persone: 150 g di stoccafisso norvegese già ammollato, 200 g di zucchine, 150 g di piselli freschi, 5 cucchiai di olio evo, 2 cucchiai di acqua, 8 foglie di menta fresca, sale, pepe; *per la finitura:* 6 olive piccanti, 3 fiori di zucca, fiori eduli, olio evo.

Preparazione: tagliate la parte verede delle zucchine a tocchetti, saltatele in padella con due cucchiai di olio e unite i piselli. Abbassate il fuoco, versate l'acqua e cuocete coperto per 20 minuti circa. Una volta cotte, aggiungete la menta e l'olio restante e frullate fino a ottenere una crema omogenea e vellutata, che passerete poi in un colino a maglie strette. Lessate lo stoccafisso privato della pelle in acqua bollente salata per 3 minuti, scolate e condite con olio e pepe. Trasferite la crema in una fondina, adagiatevi dei pezzetti di stoccafisso e qualche pisello. Distribuite sopra le olive, i fiori di zucca privati del picciolo e i petali dei fiori.

Info e altre ricette sul sito pescenorvegese.it

VIAGGIO NEL GUSTO. La vacanza al Bad Moos Aqua Spa Resort è una straordinaria esperienza culinaria, tra piatti genuini altoatesini e ricette internazionali esclusive. La brigata di cucina, capitanata dallo chef Giovanni Togni, mette da sempre al primo posto la qualità della materia prima, con un occhio di riguardo ai prodotti locali e stagionali.

Bad Moos, charme e tradizione nel cuore delle Dolomiti di Sesto

All'imbocco della Val Fiscalina, sotto lo sguardo imponente delle Dolomiti di Sesto, patrimonio naturale dell'umanità Unesco, sorge il **Bad Moos Aqua Spa Resort**. L'accoglienza tipica altoatesina incontra lo charme delle suite e il design degli ambienti, impreziositi da particolari ricercati e caratterizzati da grandi vetrate che danno la sensazione di essere un tutt'uno con la natura.

Una storia lunga cinquant'anni, da sempre legata al territorio e alla preziosa sorgente d'acqua solfata che fa rivivere l'antica tradizione dei bagni termali di Moso.

Al centro dell'offerta, è proprio la Spa Soma & Anima, 2500 mq. di puro benessere, con trattamenti individuali e di coppia per dedicarsi vere e proprie coccole wellness. Rilassarsi in una delle innovative saune, godersi un idromassaggio con vista sulle cime delle Dolomiti. Ma soprattutto, da non perdere, un'originale danza aromatica con il maestro di sauna nella meravigliosa Panoramic Sauna St. Valentin.

Appena fuori dall'hotel, iniziano passeggiate da percorrere a piedi, in bici o a cavallo. I vicinissimi impianti di risalita della Croda Rossa permettono di raggiungere in pochi minuti i sentieri in quota verso panorami mozzafiato.

Bad Moos Aqua Spa Resort
Sexten-Moos / Sesto Moso (BZ)
Tel. +39 0474 713100
www.badmoos.it
info@badmoos.it

Il piacere della lentezza

Da assaporare, anzi sorseggiare, con un bicchiere in mano in compagnia di distillati al profumo di erbe, fiori o frutta. Pieds-dans-l'eau o in vetta...purché senza fretta!

di Anita Sciacca

1. Profumato, il Gin del Giorno al pepe rosa, Tripstillery – in Piazza Alvar Aalto, Milano (35 euro). **2.** Artigianale, la bottiglia con bicchieri in ceramica, Sargaledos (180 euro il set da 6). **3.** Da degustazione, il rum Diplomático Reserva Exclusiva affinato in piccole botti di rovere, distribuito da Compagnia dei Caraibi. **4.** Sempre al fresco, il secchiello per il ghiaccio rivestito in rattan, Bloomingville (105 euro). **5.** Sotto il sole, la sedia sdraio in legno *Picnic*, Gandia Blasco. **6.** Mediterraneo, il dry gin ispirato ai profumi della costa ligure, Portofino (46 euro).

7. Edizione limitata, l'amaro Fernet-Branca nella bottiglia omaggio alla primavera, Fratelli Branca Distillerie (11,70 euro). **8.** Fascino rétro, l'ombrellone con stampa limoni, Business&Pleasure Co. (179 euro). **9.** Agrumato, il rosolio con bucce essiccate del bergamotto di Reggio Calabria, Italicus (38 euro). **10.** Iconico, il bicchiere da grappa della collezione *Medusa Lumière*, Rosenthal meets Versace (269 euro). **11.** À porter, la lampada da tavolo a Led in acciaio, Ikea (15 euro). **12.** Morbida, la grappa monovitigno *Il Moscato* distillata con metodo artigianale, Nonino (31 euro).

13. A fine pasto, l'amaro DonZio da un'infusione di erbe e bacche officinali, Pisoni (22 euro). **14.** Iconica, la poltrona *Crate* disegnata da Gerrit Rietveld nel 1934, HAY (295 euro). **15.** Raffinato, il bicchiere in vetro soffiato con base di appoggio in legno di noce, LSA International (74 euro). **16.** Secco, il London Dry Gin *Pirgin*, Pircher (29,63 euro). **17.** Come in un bosco, la lampada da tavolo ricaricabile *Linnut*, Magis (da 398 euro). **18.** Pura, la vodka limited edition *Altitude* da degustare a bordo pista, Belvedere.

19. Fruttata, la grappa OF con il succo di mirtilli selvatici, Bonollo (27 euro). **20.** Liberty, il cestino da picnic in vimini con interno rivestito, Coco & Wolf (207 euro). **21.** Di design, i tappi in legno effetto scultura, Ferm Living (39 euro la coppia). **22.** Mixato ad arte, il Negroni Bianco realizzato con Gin, Vermouth Bianco, Spitz Genziana e Doppio Cedro, Rossi d'Angera (30 euro). **23.** Portatile, il barbecue a carbone *Smokey Joe*, Weber (104, 99 euro). **24.** Ode alla natura, l'amaro Pratum BIO con note di camomilla, timo e foglie di menta, Bonaventura Maschio.

taste

GOURMET

di Anita Sciacca

Pasta e basta!

Fresca, secca o ripiena. È lei a regnare sovrana sulle nostre tavole, feriali o festive. Non occorre altro, se non un buon sugo consorte...

1. Orientale, i Dim Sum gamberetti e erba cipollina da cuocere in padella, al vapore o fritti, De Angelis (1,99 euro). **2.** Effetto mat, le penne all'uovo con zafferano, Rustichella d'Abruzzo (9,60 euro). **3.** XL, il Gran Fusillo da 100% grano italiano, Voiello. **4.** Freschi, i ravioli con ripieno di salmone selvaggio, Peck. **5.** Sublime piacere, i ravioli con ripieno di storione e caviale, Calvisius Caviar (60 euro la box da 6 confezioni). **6.** Vegetali, i girasoli di pasta fresca con ripieno di broccoli, olive e spinaci, Scoiattolo. **7.** Finger food, il coniglietto di pasta *Bunny* perfetto anche per aperitivi, BluRhapsody by Barilla (19,90 euro). **8.** Tradizionali, gli gnocchi di patate fatti come una volta, Bertoncello. **9.** In brodo, i cappelletti di prosciutto di Parma e Parmigiano Reggiano Dop della linea *Amo Essere Eccellente*, Eurospin (1,99 euro). **10.** Regionali, le orecchiette fatte con grano del Tavoliere delle Puglie, Giovanni Rana (1,99 euro). **11.** Integrali, le fettuccine di grano decorticato a pietra, La Molisana (1,49 euro). **12.** Originali, le foglie di ulivo di semola di grano duro e spinaci, Fratelli Carli (6,20 euro 2 confezioni). **13.** La domenica, le tagliatella all'uovo con semola di grano duro della linea *Gourmet*, Aldi. **14.** Gusto di montagna, le lunette con pane croccante di segale al formaggio, Koch.

IVAN SERAFINO